



# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

## ★ごま和え★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量(g)	備 考
ほうれん草	100	
もやし	100	
にんじん	15	
いりごま	4	
すりごま	4	
砂糖	1.5	小さじ1/2
しょうゆ	9	大さじ1/2

### 【作り方】

- ① にんじんは千切りにする。  
ほうれん草は熱湯でゆでて流水で冷やし、軽く絞って水気を切ってから2cm幅に切る。
- ② にんじんともやしはゆでて冷ましておく。
- ③ ほうれん草と②の野菜をいりごま、すりごまと混ぜ合わせ、Aで和える。

ごまの香ばしい香りで食欲が増す、学校給食でも子どもたちに人気の和え物の一つです。旬の葉物野菜で簡単に作ることができ、野菜の組み合わせを変えるだけで、手軽にアレンジできるのでおすすめです。

