



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。

★わかめの酢の物★

※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
きゅうり	70	
キャベツ	70	
カットわかめ	1.5	
緑豆春雨	8	
いりごま	2	
すりごま	2	
三温糖	4	小さじ1強
薄口しょうゆ	8	大さじ1/2
酢	8	大さじ1/2
塩(塩もみ用)	適量	

【作り方】

- ① きゅうりは3mm幅の輪切りにし、塩もみをして軽く水気を切る。キャベツは5mm幅に切り、茹でて冷ましておく。カットわかめはたっぷりの水で戻し、水気を切る。緑豆春雨は茹でてもどし、冷水に取ってざるにあげ、水気を切る。
- ② Aを三温糖が溶けるまでよく混ぜ合わせる。
- ③ ①の材料といりごま・すりごまを混ぜ合わせ、②で和える。



暑い夏でも食欲をそそる酸っぱい味付けと、春雨のツルっとした食感が楽しめる和え物です。
夏に旬を迎えるたこや、カルシウムが豊富なちりめんじゃこを入れてアレンジするのもおすすめです！