

学校給食のおすすめレシピ

手作りメンマの和え物

献立の組み合わせ〈例〉

- ・豆わかめごはん
- ・とり天
- ・手作りメンマの和え物
- ・えのきと玉ねぎのみそ汁
- ・牛乳
- ・はちみつレモンケーキ



【材料】 ※小学校中学年 4人分

<手作りメンマ>

たけのこ (ゆで)	100 g
酒	大さじ1
本みりん	大さじ1
オイスターソース	大さじ1/2
中華スープの素 (粉末)	小さじ2
鷹の爪 (輪切り)	1/2本分

<和え物のレシピ>

※手作りメンマ	40 g
きゅうり	80 g
にんじん	25 g
もやし	40 g
しょうゆ	小さじ1
上白糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ2
白いりごま	小さじ1

【作り方】

<手作りメンマの作り方>

- 1 たけのこはひと口大に切る。(ラーメンのメンマのような短冊切りでなくてもOK)
フライパンにたけのこ、酒、本みりんを加え、アルコールを煮飛ばす。
オイスターソース、中華スープの素を加え、調味料が炒め煮する。
仕上げに鷹の爪を加え火を止める。

★ 鷹の爪を入れるのは仕上げで。鷹の爪を入れてから火を長く入れてしまうと、辛さが出過ぎて苦味を感じてしまうので注意。

<和え物の作り方>

- 1 手作りメンマはそのまま使う。きゅうりは縦半分に切ってから、斜めに細長く切る。
にんじんは千切りにして、もやしと一緒にさっとゆでる。
- 2 調味料を合わせてドレッシングを作り、手作りメンマ、きゅうり、にんじん、もやしと和えて、味をなじませる。仕上げに白ごまをふる。

手作りメンマはそのまま食べても絶品！まとめて作って冷凍保存も