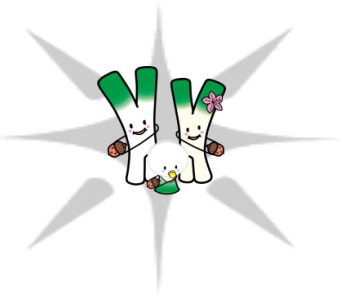




# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

## ★ブロッコリー★

※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
ブロッコリー	100	
にんじん	15	
きゅうり	100	
塩昆布	4	
白いりごま	少々	
うすくちしょうゆ	2.5	小さじ1/2
ごま油	2	小さじ1/2

### 【作り方】

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に切り分け、にんじんは千切りにする。それぞれ茹でて冷ましておく。きゅうりは2ミリの輪切りにして軽く塩をふり、水気をきっておく。
- ② ①の野菜に、塩昆布、ごま、調味料を加えて和える。



大山町では、ブロッコリーの栽培が盛んです。ブロッコリーが旬の時季を迎えると、給食にもたびたびブロッコリーが登場しますが、給食の和え物の中でもブロッコリーは人気があります。ブロッコリーを主役に、大根やキャベツ、もやしなどの野菜で作っても美味しくいただくことができます。