



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。

★シトラスサラダ★

※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	60	約6房
キャベツ	90	1~2枚
きゅうり	40	1/2本
酢	8	大さじ1/2
サラダ油	8	小さじ2
マーマレード	20	(A)
塩	少々	
こしょう	少々	
塩 (きゅうり塩もみ用)	適量	

【作り方】

- ① ブロッコリーは子房に分ける。
キャベツは芯を除き、食べやすい長さの1cm幅に切る。
ブロッコリーとキャベツはゆでて、冷ましておく。
- ② きゅうりは薄く輪切りにして塩もみし、軽く絞って水気をきる。
- ③ (A)の調味料を合わせてドレッシングを作り、①、②と混ぜ合わせる。

ご家庭では、冬に旬を迎えるオレンジやいよかんの果肉を入れてアレンジをしてみてください♪

シトラスとは、みかんなどの柑橘類のことを言います。

砂糖の代わりにマーマレードを使ったドレッシングで、シトラスのさわやかな香りと甘酸っぱさが感じられるサラダです。

