



# 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。

## ★カラフルサラダ★

※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     |        |
| 赤ピーマン  | 15     |        |
| 黄ピーマン  | 15     |        |
| 大根     | 80     |        |
| きゅうり   | 30     |        |
| サラダ油   | 8      | 小さじ1/2 |
| 酢      | 8      | 大さじ1/2 |
| 三温糖    | 3      | 小さじ1   |
| 薄口しょうゆ | 2      | 小さじ1/3 |
| 塩      | 少々     |        |
| こしょう   | 少々     |        |

### 【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、カラーピーマンは、半月の薄切りにする。それぞれ茹でて冷ましておく。大根は千切りに、きゅうりは3mmの輪切りにして軽く分量外の塩をふり、水気をきっておく。
- ② ★の調味料をよく混ぜ合わせ、①と和える。  
※ドレッシングはお好みのものに変えて作ることもできます。



※写真はイメージです。



赤、黄、緑、白のカラフルな色の野菜を使ってサラダにします。見た目も華やかで食欲が湧きます。季節によってキャベツや、とうもろこしなどの食材にかえてアレンジしても美味しいです。

