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。

★おからサラダ★

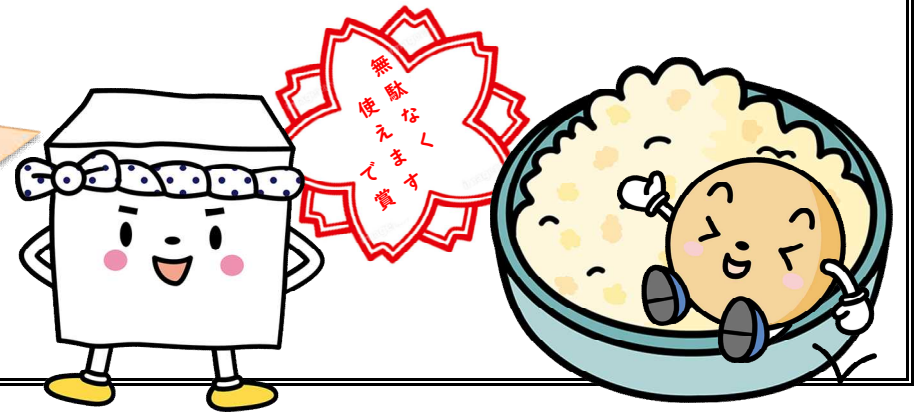
※分量については、4名分で掲載しています。

材　料	分量(g)	備　考
おから(新鮮なもの)	50	
にんじん	20	
キャベツ	60	
きゅうり	60	
スイートコーン	20	
マヨネーズ (A)	36	大さじ3
食塩 (A)	少々	
こしょう (A)	少々	

【作り方】

① にんじんは千切り、キャベツは8㎜幅に切っておく。
きゅうりは3㎜幅の輪切りにして分量外の塩を軽くふり、
塩もみをして余分な水分をしぼっておく。

② 鍋に湯を沸かし、スイートコーン、にんじん、キャベツ
をそれぞれ茹でて冷ます。

③ ②とおから、①のきゅうりを混ぜ合わせAで調味する。

豆腐をつくる過程でできる「おから」を使った料理で、無駄なくおいしく食品ロス削減にチャレンジしてみるのはいかがでしょう。おからの鮮度が心配な時は、電子レンジでしっかり加熱し、よく冷ましてから作ることもできます。