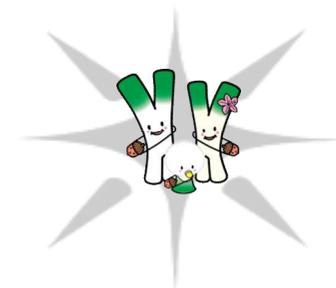




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺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
ロースハム	20	
ブロッコリー	70	
にんじん	12	
キャベツ	90	
サラダ油	8	小さじ2
酢	9	小さじ2
三温糖	3	小さじ1
薄口しょうゆ	4	小さじ2/3
食塩	少々	
こしょう	少々	

【作り方】

- ①ロースハムは縦半分に切り、1cm幅の短冊切りにする。ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に分ける。にんじんは千切りに、キャベツは3mm幅に切る。
- ②ブロッコリー、にんじん、キャベツは、それぞれ茹でて冷ましておく。
- ③Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ④②とロースハムを③の調味料で和える。



ブロッコリーやにんじん等、寒い季節に旬をむかえる野菜をたっぷり使ったさっぱり味のサラダです。旬をむかえた野菜は味がよくなるだけでなく、栄養価も高まります。