



# 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。

## ★ねばシャリポテ卵サラダ★

材 料	分量 (g)	備 考
じゃがいも	40	
長いも	20	
ブロッコリー	40	
にんじん	20	
茹で水	500	
茹で塩	5	小さじ1
きゅうり	40	
塩 (塩もみ用)	適量	
鶏卵	50	小1個
油 (炒り卵用)	適量	
マヨネーズ	35	大さじ3
塩	少々	
こしょう	少々	

※分量については、4名分で掲載しています。

### 【作り方】

- ① じゃがいも、長いもは1cm幅のいちょう切りに、ブロッコリーは小房に分ける。にんじんは千切りにする。きゅうりは3mm幅の輪切りにして塩もみしておく。
- ② 鶏卵を炒り卵にして冷ましておく。
- ③ にんじん、ブロッコリーはそれぞれ茹でて冷ましておく。じゃがいも、長いもは、1%の塩水で柔らかくなるまで茹でて、冷ましておく。  
※長いもの食感を残すのがポイントです。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、マヨネーズと塩、こしょうで和える。

令和6年度に児童生徒が考えた「こめっこ献立」です。  
鳥取県の特産品である長いもの食感が楽しいポテトサラダで、ブロッコリーやにんじんなど、米子市でよく作られている野菜もたっぷり味わえます。

