



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。

★新たまねぎドレッシングのサラダ★

材 料	分量 (g)	備 考
たまねぎ	40	
ブロッコリー	60	
きゅうり	100	
かつお節	2	
和風たまねぎドレッシング	20	大さじ1と1/3
砂糖	少々	
食塩 (塩もみ用)	少々	

収穫したての新たまねぎは、みずみずしく辛みが少ないのが特徴です。春先から初夏にかけて出回ります。ドレッシングに混ぜることで食べやすくなり、たまねぎの甘味とシャキシャキとした食感を感じることができます。ブロッコリーをグリーンアスパラガスやスナップエンドウなど、旬の野菜に変えても良さそうですね。

※分量については、4名分で掲載しています。

【作り方】

- ①たまねぎは薄くスライスして水にさらした後、軽く絞って水気を切り、半量をドレッシングに混ぜ合わせておく。
- ②ブロッコリーは、食べやすい大きさに切り分け、茹でて冷ましておく。きゅうりは輪切りにして塩もみをして水気を切っておく。
- ③①の残りのたまねぎと②を混ぜ合わせ、①で調味する。酸味が気になる場合は、砂糖を追加する。かつお節を加えてさっと混ぜ合わせ仕上げる。

