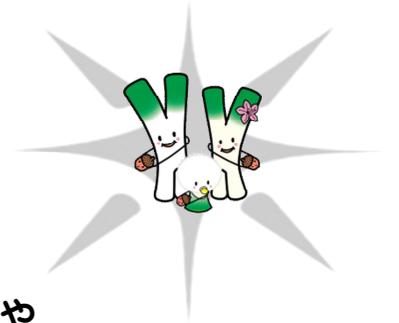




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺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。

★鳥取野菜パレードのポテトサラダ★

※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	
さつまいも	80	
じゃがいも	55	
にんじん	20	
ブロッコリー	60	
らっきょう漬	2	1/2粒
マヨネーズ	20	大さじ2弱
酢	4	小さじ1弱
サラダ油	2	小さじ1/2
砂糖	少々	
食塩	少々	
こしょう	少々	
食塩（茹で塩）	適量	

【作り方】

- ① さつまいもとじゃがいもは、1cmの角切りにする。にんじんは千切り、ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に切り分ける。
- ② ロースハムは長さを半分にして、5mmの短冊切りにしてほぐす。らっきょう漬は、みじん切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、①をそれぞれ茹でて冷ます。さつまいもとじゃがいもは煮溶けないように分量外の食塩を加えて茹でる。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、Aで調味する。

R7年度のこめっこ献立で小学生が考えてくれた料理です。ブロッコリーやにんじん、さつまいも、らっきょうを使った特産品オンパレードで鳥取県らしさ全開のポテトサラダです。ふるさとの美味しさを広めたいという思いが詰まっています。

