

# 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。

## 疲労回復うめえ～サラダ

※分量については、4名分で掲載しています。

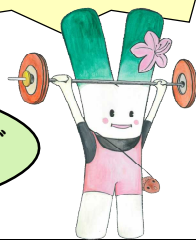
材 料	分量 (g)	備 考
じゃがいも	150	
きゅうり	60	
ベーコン	15	
カリカリ梅	2	1～2個
ねりごま	3	小さじ1/2
食酢	8	小さじ1.5
サラダ油	9	小さじ2弱
砂糖	2	小さじ2/3
食塩	1.0	小さじ1/5
こしょう	少々	
食塩 (じゃがいも茹で塩)	少々	
食塩 (きゅうり当て塩)	少々	

### 【作り方】

- ① じゃがいもは、1cmのいちよう切りにする。  
塩茹でし（湯の1%）、軽くつぶしてから冷ましておく。
- ② きゅうりは3mmの輪切りにする。  
塩を振ってしんなりさせて軽く水気を切っておく。
- ③ ベーコンは、フライパンでカリッとなるまで炒め、冷ましておく。
- ④ カリカリ梅は、種を取り、粗めのみじん切りにする。
- ⑤ Aの調味料をよく混ぜ合わせてドレッシングを作り、①～④の食材と和える。

「梅（うめえ）」のクエン酸  
パワーで疲労回復！

鉄分とビタミン類も摂取でき、  
夏ばて予防にもおすすめ！



昨年夏、米子市で「インターハイ2025」のウェイトリフティング競技と弓道競技が開催されました。大会に挑む選手をみんなで応援しようと米子南高校調理コースの生徒さんが考えた料理です。