



# 分米子市学校給食 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。

## ★かに取県サラダ★

※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
かに ほぐし身	40	※ 缶詰でも可
きゅうり	100	1本
チンゲン菜	80	2株
らっきょう 甘酢漬	10	
マヨネーズ	24	大さじ2
薄口しょうゆ	2	小さじ1/3
こしょう	少々	
※きゅうり用当て塩	適量	

### 【作り方】

- ①きゅうりは薄く輪切りにし、チンゲン菜は1cmの幅に切る。らっきょうは細かくみじん切りにしておく。
- ②きゅうりとチンゲン菜はサッと茹でて冷水に取り、水気を切っておく。きゅうりには軽く当て塩をする。
- ③マヨネーズに刻んだらっきょうと薄口しょうゆを加えて混ぜ合わせ、②にかにを加えたものと和える。仕上げにこしょうを振りかけて混ぜ合わせる。



鳥取県はかにの水揚げと消費、  
かにの牧場面積が日本一！  
鳥取県でたくさん獲れるかにと、  
特産品のらっきょうを合わせた、  
ふるさとの恵みが詰まったサラダです。