



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。

★りっちゃんサラダ★

材 料	分量 (g)	備 考
キャベツ	80	
にんじん	12	小1/6本
ロースハム	20	2枚
ミニトマト	30	2個
きゅうり	40	1/2本
冷) スイートコーン	20	
刻み昆布	1.2	
かつお節	2	
サラダ油	8	小さじ2
酢	10	小さじ2
三温糖	2	小さじ1弱
塩	少々	
こしょう	少々	
※きゅうり用当て塩	適量	

※分量については、
4名分で掲載しています。

小学1年生の国語
「サラダでげんき」に出てくる
サラダです。

【作り方】

- ① キャベツは8mm幅、にんじんは千切り、ハムは半分に切ってから6mm幅に切る。ミニトマトは半分に切る。きゅうりは輪切りにして、塩をふり水気をきっておく。
- ② キャベツ、にんじん、スイートコーン、刻み昆布は茹でて水気をきり、冷ましておく。
- ③ ★の調味料を合わせ、ドレッシングをつくる。
- ④ ボウルに②ときゅうり、ハムを入れ、③で調味する。さらにかつお節を振り入れ、よく混ぜる。
- ⑤ 器に盛りつけ、ミニトマトを飾って仕上げる。

実際の学校給食では生野菜が使えないので、ドライトマトを使用しますが、ご家庭で作られる場合は、ミニトマトやトマトをカットしてアレンジしてみてください♪

主人公のりっちゃんが、
病気のお母さんが元気に
なるようにと作ったサラダです。
10月の給食に登場します！

