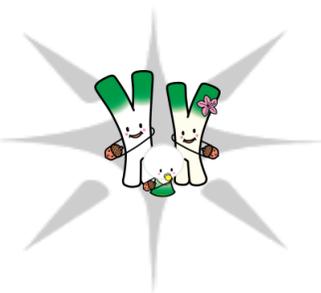




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺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。

★浜かんしょサラダ★

材 料	分量 (g)	備 考
さつまいも	140	
ゆで塩	適量	ゆで水の1%
ブロッコリー	40	
にんじん	20	
スイートコーン (冷凍)	20	
らっきょう漬	8	
マヨネーズ	25	大さじ2
塩	少々	
こしょう	少々	
粒マスタード	2	小さじ1/2

※分量については、4名分で掲載しています。

【作り方】

- ① さつまいもは2cmのいちょう切りにし水にさらす。ブロッコリーは小さめの小房に分ける。にんじんは3mmのいちょう切りに、らっきょう漬はみじん切りにする。
- ② さつまいもは溶けないように注意しながら柔らかくなるまで塩ゆでし、ざるにあげて冷ましておく。ブロッコリーは固めにゆでて冷ましておく。にんじん、スイートコーンも、ゆでて冷ましておく。
- ③ 調味料Aを粒マスタードが全体にいきわたるようによく混ぜ合わせる。
- ④らっきょう漬と②を混ぜ合わせ③で調味する。

米子市の特産物「浜かんしょ」と呼ばれるさつまいもと、人参を鳥取県の特産物らっきょうとブロッコリーと一緒にした彩の良いサラダです。らっきょうと粒マスタードがかくし味の地元の食材を味わえるサラダです。

