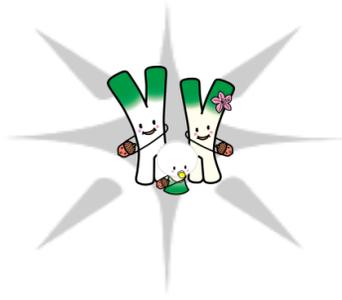




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

★じゃこサラダ★

※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
きゅうり	40	
大根	80	
チンゲン菜	60	
赤ピーマン	20	
ちりめんじゃこ	8	
サラダ油	8	小さじ2
酢	10	小さじ2
砂糖	3	小さじ1
塩	少々	
こしょう	少々	

【作り方】

- ① きゅうりは輪切りに、大根は千切りに、チンゲン菜は2 cm幅にざく切り、赤ピーマンは5 mmのさいの目切りにする。Aを混ぜ合わせておく。
- ② チンゲン菜、赤ピーマンをさっと茹で、冷ましておく。きゅうりと大根は分量外の塩で塩もみをし、よく絞って水気を切る。
- ③ ②とちりめんじゃこをAの調味料で和える。



ちりめんじゃこは、イワシ類の稚魚の総称です。骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムを多く摂ることができます。成長期の子どもたちにぜひ食べてほしい食材です。

