



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、ご家庭でもお試ください。

★らっきょうサラダ★

※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
芽ひじき	1.0	
薄口しょうゆ	1.2	小さじ1/2
あご竹輪	20	
らっきょう・甘酢漬け	10	
きゅうり	65	
ホールコーン	15	
キャベツ	120	
酢	8	大さじ2/3
三温糖 ★	4	小さじ2
薄口しょうゆ	6	大さじ1/2
※きゅうりあて塩	適量	

【作り方】

- ① らっきょうはみじん切りしておく。キャベツは2cmのざく切り、きゅうりは輪切りにして塩をふり、しんなりさせておく。かまぼこはいちょうに切る。コーンはゆでて冷ましておく。
- ② ひじきは水で戻し、ひたひたの水に薄口しょうゆを入れて煮た後、冷ましておく。
- ③ ★の調味料をまぜあわせ、すべての材料を加えて和える。



らっきょうの酸味が夏にぴったりのさっぱりとした和え物です。あご竹輪の代わりにカニ風味かまぼこにしたり、コーンの代わりに黄パプリカにしてもいいですね。

