



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。

★ハムの香味サラダ★

※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
ロースハム	40	
きゅうり	70	
チンゲン菜	80	
にんじん	20	
サラダ油	8	小さじ2
酢	10	小さじ2
砂糖	2.5	小さじ1弱
薄口しょうゆ	4	小さじ2/3
すりおろしにんにく	少々	
粒マスタード	1	
こしょう	少々	
塩	少々	

【作り方】

- ① ロースハムは短冊切りに、きゅうりは輪切りに、チンゲン菜は2 cm幅に切り、にんじんはせん切りにする。
- ② チンゲン菜、にんじんを茹で、冷やしておく。きゅうりは塩もみをし、よく絞って水気を切る。
- ③ Aの調味料をよく混ぜ合わせ、②とロースハムを和える。



にんにくと粒マスタードを使った
香り豊かな手作りドレッシングが
ポイントです。

