



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。

★花野菜サラダ★

材 料	分量 (g)	備 考
まぐろフレーク	30	
ブロッコリー	60	
カリフラワー	35	
キャベツ	60	
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	0.6g
こしょう	少々	

※分量については、4名分で掲載しています。

【作り方】

- ① まぐろフレークは汁気を切っておく。ブロッコリーとカリフラワーは食べやすい大きさの小房に切り分け、キャベツは3mm幅のせん切りにする。
- ② 沸騰した湯で①の野菜を茹でたら、水気を切り、冷ましておく。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②とまぐろフレークを一緒に和える。

※ドレッシングを好みの物に変えても、色々な味を楽しむことができます。

米子市周辺でも盛んに栽培されているブロッコリーは、初夏と秋冬の2回収穫されます。

ブロッコリーやカリフラワーなど、花のつぼみを食べる「花野菜」は、温かいと収穫後もどんどん花が開いていくので、寒い季節ほど鮮度が保たれ、より食感良く、おいしく食べることができます。

