



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。

★カラフルサラダ★

※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
ブロッコリー	60	
赤ピーマン	15	
黄ピーマン	15	
大根	80	
きゅうり	30	
サラダ油	8	小さじ1/2
酢	8	大さじ1/2
三温糖	3	小さじ1
薄口しょうゆ	2	小さじ1/3
塩	少々	
こしょう	少々	

【作り方】

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に切り分け、カラーピーマンは、半月の薄切りにする。それぞれ茹でて冷ましておく。大根は千切りに、きゅうりは3mmの輪切りにして軽く分量外の塩をふり、水気をきっておく。
- ② ★の調味料をよく混ぜ合わせ、①と和える。
※ドレッシングはお好みのものに変えて作ることもできます。



※写真はイメージです。



赤、黄、緑、白のカラフルな色の野菜を使ってサラダにします。見た目も華やかで食欲が湧きます。季節によってキャベツや、とうもろこしなどの食材にかえてアレンジしても美味しいです。

