



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。

★鳥取の味たっぷり！いもいもサラダ★

※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
長いも	40	
じゃがいも	120	
ゆで塩	適量	ゆで水の1%
ブロッコリー	30	
にんじん	20	
ベーコン	10	
スイートコーン	20	
マヨネーズ	25	大さじ2
薄口しょうゆ	1.2	
粒マスタード	2	小さじ1/2
塩	少々	
こしょう	少々	

【作り方】

- ① 長いもとじゃがいもは皮をむき1cmのいちよう切り、にんじんは千切り、ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に切り分ける。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② じゃがいもは塩ゆでし、長いも、ブロッコリー、にんじん、スイートコーンは、ゆでて冷ましておく。ベーコンはフライパンで乾炒りし冷ましておく。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②に加えて和える。



児童生徒から募集した「こめっこ献立」の中から選ばれ、給食に登場した料理です。じゃがいもと鳥取県の特産品の長いもの、2種類のいもを入れることで食感が楽しめるサラダです。