



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。

★鮭フライ とっとりタルタル添え★		
材 料	分量 (g)	備 考
鮭切り身・50g	4切	
食塩	少々	
こしょう	少々	
小麦粉	30	大さじ3
鶏卵	30	1個
パン粉	50	1カップ
揚げ油	適量	
マヨネーズ	20	大さじ1と1/2
らっきょう漬	15	2粒
パセリ	適量	
塩	少々	
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】

（鮭フライ）

- ① 鮭に塩・こしょうをふり、しばらくおく。
- ② ①を小麦粉、溶いた卵、パン粉の順に付けて油で揚げる。

（タルタルソース）

- ① らっきょうを荒くみじんに切る。
- ② パセリをみじん切りして水にさらした後、絞っておく。
- ③ ①、②をマヨネーズで和え、塩・こしょうで味をととのえる。



玉ねぎの代わりに、鳥取県の特産品「らっきょう漬」を使ったタルタルソースです。給食では食物アレルギー対応として鶏卵を入れていませんが、ゆで卵や炒り卵を入れるとさらにおいしくなります！！魚のフライだけでなく、鶏肉の唐揚げなどにも合う万能で手軽なソースです。