



# 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。

## ★勝ち星サラダ★

※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
キャベツ	70	
きゅうり	50	
スイートコーン (冷凍)	15	
ブロッコリー	50	
プロセスチーズ	15	
乾燥茎わかめスライス	1	
かつお節	1	
イタリアンドレッシング	25	
食塩 (塩もみ用)	適量	

### 【作り方】

- ① キャベツは6mm幅に切り、ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に切り分けておく。  
きゅうりは3mm幅の輪切りにし、塩もみをして軽く水気を切っておく。  
茎わかめは水で戻して水気を切り、プロセスチーズは5mm角に切っておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、キャベツとブロッコリー、スイートコーンをそれぞれ茹でて冷まし、水気を切っておく。
- ③ ②と①のきゅうり、茎わかめ、プロセスチーズにかつお節を加え、イタリアンドレッシングで和える。

ガイナレ鳥取の選手の皆さんと栄養士が共同開発したメニューです。骨を丈夫にするカルシウムを多く含むチーズ、体のコンディションを整える野菜と、かつお節、海藻を合わせました。骨や筋肉を強く育て、体を丈夫にする最強サラダです！給食では星形のチーズを入れ、勝ち星に見立てました。

