



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。

★春雨の中華サラダ★

※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
ハム	30	
キャベツ	80	
にんじん	20	
きゅうり	50	
春雨	10	
酢	15	大さじ1
しょうゆ	8	小さじ1と1/4
砂糖	8	小さじ2と1/3
ごま油	4	小さじ1

【作り方】

- ① 春雨は水で戻して食べやすい長さにカットする。鍋に湯を沸かしてさっと茹で、ざるに上げて水気を切っておく。ハムは5mm幅に切る。キャベツは5mm幅に、にんじんは千切りにして、茹でて冷ましておく。きゅうりは3mm幅の輪切りにし、分量外の塩を振り、軽く水気を切っておく。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせ、①と和え、盛り付ける。

たっぷりの野菜と春雨を使った、満足感のあるサラダです。ごま油の風味が食欲をそそります。
ハムを鶏のささみやまぐろフレークに変えてもおいしくいただけます♪

