



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。

★雪ん子サラダ★

※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
ロースハム	40	3枚
キャベツ	60	1～2枚
カリフラワー	32	約4房
ブロッコリー	40	約4房
カッテージチーズ	10	
プロセスチーズ	16	
酢	10	小さじ2
サラダ油	20	大さじ2弱
食塩	(A)	ひとつまみ
三温糖	2.4	小さじ1弱
こしょう	少々	

【作り方】

- ① ロースハムは縦1/3の5mm幅に切り、プロセスチーズは、5～7mm角に切る。
- ② キャベツは芯を除き、食べやすい長さの1cm幅に切る。カリフラワー、ブロッコリーは、小房に分ける。それぞれ茹でて冷ましておく。
- ③ (A)を混ぜ合わせてドレッシングを作り、①と②、カッテージチーズを和える。

チーズを「雪」、ブロッコリーとカリフラワーを「木」に見立てて、木に雪が降り積もった様子をイメージしたサラダです。

