



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。

★ネギポの元気サラダ★

※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
焼豚	40	
白ねぎ	40	
キャベツ	60	
にんじん	10	
きゅうり	60	
マヨネーズ	25	大さじ2弱
しょうゆ	2	小さじ1/2
一味唐辛子	適量	

【作り方】

- ① 焼豚は食べやすい大きさに切る。白ねぎは小口切り、キャベツは1cm幅に、にんじんはせん切りにする。きゅうりは輪切りにして塩をふり、軽く絞る。
- ② 白ねぎ、キャベツ、にんじんをさっと茹で、流水で冷まして軽くしぼり、水気をきっておく。
- ③ 焼豚、きゅうり、②をAで和える。

米子市特産の白ねぎを使ったサラダだよ。
マヨネーズとしょうゆで合えるだけなので、手
軽に作れるよ。
一味唐辛子の量をお好みで調節してね。

