



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。

★かるちゃんサラダ★

※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
ちりめんじゃこ	12	
小松菜	40	1株
きゅうり	68	1本
塩	適量	
にんじん	20	1/8本
芽ひじき	2	小さじ2
シーチキン	32	
お好みのドレッシング	22	

【作り方】

- ① 小松菜は2cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
きゅうりは輪切りにし、塩もみをして水気をしぼる。
ひじきはもどしておく。シーチキンは汁を軽く切っておく。
- ② 小松菜、にんじん、ひじきをゆでて水を切り、冷ましておく。
- ③ ②ときゅうりとシーチキンをお好みのドレッシングで混ぜ合わせれば、出来上がり。



6月4日から10日は
「歯と口の健康週間」です。
ちりめんじゃこ、小松菜、ひじきなど歯を丈夫にするカルシウムをたっぷり含んだ食材を使っています。