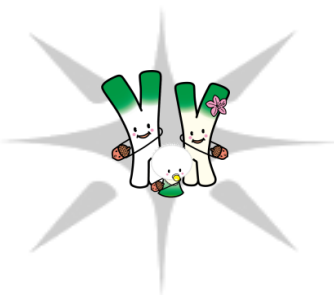




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

★虹色サラダ★

※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
グリーンアスパラガス	50	
きゅうり	60	
大根	60	
赤ピーマン	15	
黄ピーマン	15	
サラダ寒天	1.5	
お好みのドレッシング	25	大さじ1と1/2
塩 (塩もみ用)	適量	

【作り方】

- ① グリーンアスパラガスははかまを取り、2cmの幅に切り、赤ピーマン、黄ピーマンは千切りにしておく。
- ② きゅうり、大根を千切りにし、塩もみをして軽く絞っておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、①をさっと茹でて冷水に取って冷まし、水気をきっておく。
- ④ サラダ寒天は水で戻して水気をきっておく。
- ⑤ ②、③、④をドレッシングで和える。

雨上がりの雨粒(寒天)の間から虹(色とりどりの野菜)が見える様子をイメージしたサラダです。
野菜と寒天の食感も楽しく、見た目も鮮やかです。

