



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。

★ツナサラダ★

※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
まぐろフレーク(水煮)	30	
キャベツ	100	
きゅうり	60	
にんじん	15	
サラダ油	8	小さじ2
酢	8	小さじ1と1/2
三温糖	3	小さじ1
薄口しょうゆ	4	小さじ2/3
塩	少々	
こしょう	少々	
塩(塩もみ用)	適量	

【作り方】

- ① キャベツとにんじんは3mm幅のせん切りにする。きゅうりは3mm幅の輪切りにし、塩もみをして軽く水気をきっておく。まぐろフレークは汁気を切っておく。調味料Aを砂糖が溶けるまで混ぜ合わせ、ドレッシングを作っておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、キャベツとにんじんを茹でて冷水で冷まし、水気を切っておく。
- ③ ②にきゅうりとまぐろフレークを加え、Aで調味する。

※ドレッシングを好みの物に変えても、美味しくいただけます。

まぐろフレークが入ることで野菜をより美味しく食べることのできるサラダです。混ぜるだけで簡単にできるので、忙しい時の「時短メニュー」としても活躍します。まぐろフレークは缶詰やパウチタイプになっていて長期間保存できるため、家にストックしておくとお便利です。

