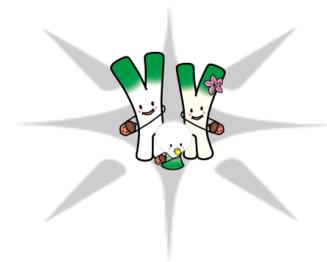




# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

## ★うどの五目炒め★

材 料	分量 (g)	備 考
牛肉スライス	40	
ごぼう	40	1/3本
突き出しこんにゃく	40	
うど	52	20cm
さやいんげん	20	2本
にんじん	20	1/6本
いりごま (白)	4	小さじ1と2/3
しょうゆ	12	小さじ2
三温糖	4	小さじ1強
みりん	2	小さじ1/3
一味唐辛子	適量	お好みで
サラダ油	1.2	小さじ1/3

※分量については、4名分で掲載しています。

### 【作り方】

- ① 牛肉スライスは2cm幅、にんじんは千切り、さやいんげんは3cmの長さに切る。こんにゃくは下茹でをする。ごぼうはさがきにし、水にさらしてあく抜きをする。うどは皮をむき、繊維に沿って3mm幅に切り、水にさらす。
- ② フライパンにサラダ油をひき、牛肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、うどの順に炒める。
- ③ みりん、砂糖、しょうゆの順に入れ、調味する。
- ④ さやいんげん、いりごまを加え、さっと火を通して仕上げる。

うどは茎だけでなく、穂先や葉も食べられます。切り口は茶色く変色しやすいので、水にさらしてあく抜きをしましょう。

