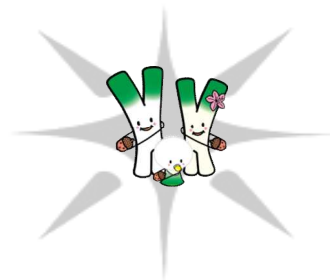




# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺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。

## ★豚肉と地元野菜のチャプチェ★

材 料	分量(g)	備 考
豚肉ももスライス	35	
春雨(乾燥)	20	
たまねぎ	120	
にんじん	20	
ピーマン	10	
しょうゆ	12	小さじ2
砂糖	2.5	小さじ1弱
ヤンニンジャン	1	
いりごま(白)	2	
ごま油	2	小さじ1/2

※分量については、4名分で掲載しています。

### 【作り方】

- ① 豚肉は2cm幅に、たまねぎは5mm幅に切り、にんじん、ピーマンはせん切りにする。春雨は水で戻した後、ざるに上げ水気をきっておく。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ 熱したフライパンにごま油を半量ひき、豚肉を炒める。火が通ったら②を1/4量程度加えて炒め合わせる。
- ④ たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒め、火が通ったら、残りの②の調味料を加える。
- ⑤ 春雨を入れてさらに炒め、ピーマンを入れてさっと炒め合わせる。最後にいりごまと残りのごま油を加えて香りよく仕上げる。

児童生徒から募集した「こめっこ献立」の中から選ばれ、給食に登場した料理です。

ごま油の香りとヤンニンジャンの隠し味が食欲をそそり、野菜をよりおいしく食べることができる一品です。

