



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。

★回鍋肉★

※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
豚肉もも薄切り	180	
キャベツ	120	
ピーマン	20	
赤ピーマン	12	
味噌	12	
赤味噌	4	
しょうゆ	3	A
砂糖	4	
トウバンジャン	少々	
片栗粉	適量	
サラダ油	適量	
水	適量	片栗粉の水溶き用

【作り方】

- ① 豚肉は2cm幅に切る。キャベツはざく切り、ピーマン、赤ピーマンは15mm角に切る。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。火が通ったら、ピーマン、赤ピーマン、キャベツを入れてさっと炒め、Aで調味する。
- ④ 同量の水で溶いた片栗粉をまわし入れて、具材に味を絡ませる。



米飯がもりもり食べられる一品です。学校給食では辛みを抑えて、子どもたちが食べやすいようにしています。トウバンジャンはご家族の好みに合わせて調節してみてください。