



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。

★長いもの含め煮★

材 料	分量 (g)	備 考
牛肉スライス	60	
にんじん	40	小1/2本
長いも	220	太め長さ8cm
さやいんげん	20	2本
生揚げ	40	
板こんにゃく	80	
ごぼう	40	1/4本
ぶなしめじ	40	1/2株
和風だしの素	1.2	小さじ1/3
三温糖	8	大さじ1
酒	4	小さじ1
しょうゆ	8	小さじ1と1/2
薄口しょうゆ	10	小さじ2弱
サラダ油	1.2	小さじ1/2

鳥取県で多く栽培される長いものは、10月の初めごろから収穫が始まる、今が旬の食材です。長いものは生で食べるとシャキシャキしていますが、煮るとホクホクとした食感になります。

※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5mm、長いものは2cmのいちょう切り、さやいんげんは3cm長さに切る。生揚げは油抜きをし、さいの目に切る。板こんにゃくは短冊切りにし、下茹でをする。ごぼうはささがきにし、水に浸けてあく抜きをする。ぶなしめじは石づきを切り、ほぐしておく。
- ② 鍋にサラダ油をひき、牛肉、ごぼう、こんにゃくの順に炒め合わせる。にんじん、しめじを入れ材料がひたる程度の水を加え、あくをとりながら煮る。
- ③ ②に和風だしの素、三温糖、酒を加えて煮る。にんじんに火が通ったら、しょうゆと薄口しょうゆを入れて味を調え、長いも、生揚げを加えて落しぶたをして煮含める。
- ④ さやいんげんを加え、さっと火を通して仕上げる。

