



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。

★ふきと高野豆腐の含め煮★

材 料	分量 (g)	備 考
鶏もも肉	80	
高野豆腐	36	2枚
干しいたけ	4	大1枚、または小2枚
ふき水煮	40	
たまねぎ	120	1/2玉
にんじん	48	1/4本
ごぼう	40	1/3本
枝豆	20	さやいんげんでも可
しょうゆ	12	小さじ2
薄口しょうゆ	10	小さじ2弱
三温糖	4	小さじ1強
みりん	4	小さじ2/3
和風だしの素	1.2	小さじ1/3
サラダ油	1.2	小さじ1/3
水	適量	

※分量については、4名分で掲載しています。

【作り方】

- ① 鶏もも肉は2cm角、ふきは3cmの長さに切る。たまねぎは6mmのスライス、にんじんは5mmのいちょう切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらしてあく抜きをする。
- ② 高野豆腐はたっぷりの水につけてもどす。上からおさえて水とガスを抜き、1cmの角切りにする。干しいたけは戻して薄くスライスする。(戻し汁は使用するので残しておく)
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉を炒める。ごぼう、にんじん、たまねぎを順に加え、さっと炒める。
- ④ ③に干しいたけの戻し汁とかぶるくらいの水を加え、和風だしの素、みりん、砂糖、しょうゆ、薄口しょうゆの順に入れ調味する。
- ⑤ ④に②とふきを加えて煮含め、仕上げに枝豆を入れて一煮立ちさせる。

ふきは古くから日本人に親しまれてきた春の山菜の一つで、特有の香りとはろ苦さが特徴です。給食では、鉄分やカルシウムが豊富な高野豆腐と一緒に含め煮にして登場します。

