



# 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。

## ★たまねぎの卵とじ★

※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
たまねぎ	120	
にんじん	40	
キャベツ	160	
鶏もも肉	40	
さやいんげん	20	
高野豆腐	18	1枚
干しいたけ	4	大1枚、または小2枚
鶏卵	100	中2個
和風だしの素	1.2	
薄口しょうゆ	20	大さじ1強
砂糖	4	小さじ1
みりん	6	小さじ1
サラダ油	適量	
片栗粉	2	小さじ2/3
水	適量	

### 【作り方】

- ① たまねぎは6mm幅に切り、にんじんは3mmのいちょう切り、キャベツは1.5cm幅に切る。鶏肉は2cmの角切りにする。さやいんげんは、さとと茹でて2cmの長さに切る。高野豆腐はたっぷりの水につけて戻し、上から押さえて水と空気を抜き、1cmの角切りにする。干しいたけは水で戻し、薄くスライスする。  
(干しいたけの戻し汁は使用するので残しておく)
- ② 鍋にサラダ油をひき、鶏もも肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、干しいたけの順にさとと炒める。戻し汁と材料がひたる程度の水を加え、Aで調味し、高野豆腐を加えて煮含める。キャベツを入れて更に煮込む。
- ④ ③に同量の水で溶いた片栗粉を入れて混ぜ合わせ、溶いた鶏卵をまわし入れる。
- ⑤ ①のさやいんげんを加え、一煮立ちさせて仕上げる。

たまねぎの甘味や鶏肉の旨味などのおいしさを、ギュッと卵でとじました。高野豆腐を入れることにより、普段不足しがちなカルシウムや鉄分を補ってくれます。

