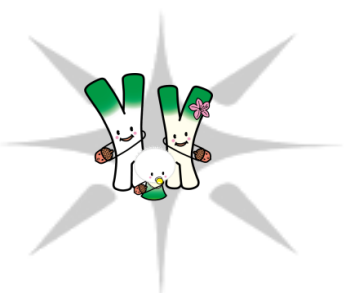




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

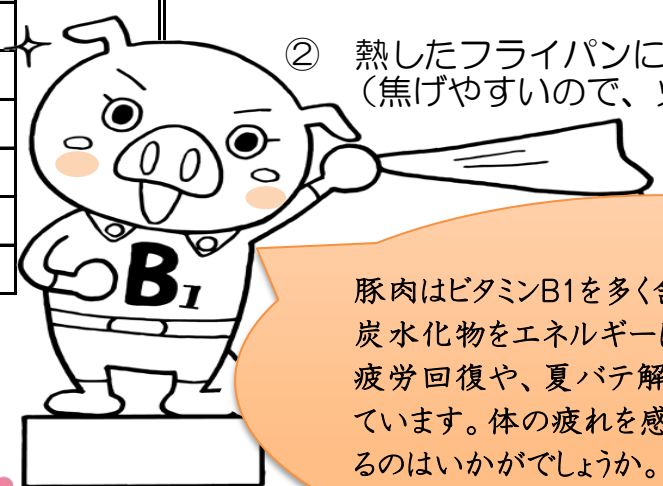
★とっとなのごま味噌焼★

※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 (しょうが焼用)	4枚	
味噌	20	大さじ1強
みりん	12	小さじ2
酒	12	大さじ1
砂糖	8	大さじ1
白すりごま	8	大さじ1
たまりしょうゆ	4	小さじ1弱
でん粉	0.4	少々
サラダ油	4	小さじ1

【作り方】

- ① 調味料★を混ぜ合わせ、そこに豚肉を約20分漬け込む。
- ② 熱したフライパンに油をひき、①の豚肉を焼く。(焦げやすいので、火加減に注意する。)



豚肉はビタミンB1を多く含み、ご飯などに含まれる炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。疲労回復や、夏バテ解消に効果があるといわれています。体の疲れを感じたら、豚肉を食べるのはいかがでしょうか。

