



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。

★豚味噌ステーキ★

※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	
塩こうじ	6	小さじ1
酒	8	大さじ1/2
すりおろし生姜	1	1 cm
味噌	14	小さじ2
砂糖	8	大さじ1
みりん	4	小さじ1弱
サラダ油	2	小さじ1/2

【作り方】

- ① ★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ② 皿に豚肉が重ならないように並べ、①をかけて全体になじむように20分程度漬け込む。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、②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。炭水化物とビタミンB1を一緒にとることで体の疲れが取れやすいとも言われています。

