



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。

★鳥取モリモグからっきよあげ★

材 料	分量(g)	備 考
鶏肉もも皮つき	240	
酒	4	小さじ1
しょうゆ	6	小さじ1
片栗粉	30	
揚げ油	適量	
白ねぎ	25	
らっきょう甘酢漬け	2粒	
おろし生姜	少々	
酢	12	大さじ1弱
砂糖	10	大さじ1
しょうゆ	10	大さじ1/2
水	4	小さじ1

※分量については、4名分で掲載しています。

【作り方】

- ① 鶏肉は人数分に切り分け、酒としょうゆで下味をつけておく。
白ねぎは小口切り、らっきょうはみじん切りにする。
- ② ①の鶏肉に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ③ Aの調味料とらっきょうをあわせて一煮たちさせ、①の白ねぎを加えてソースをつくる。
- ④ 揚げたての鶏肉に③のソースをかける。



児童生徒から募集した「こめっこ献立」の中から選ばれ、給食に登場した料理です。給食でも大人気のから揚げに、鳥取県の特産品であるらっきょうと白ねぎを使ったソースをかけます。らっきょうが苦手な人でも食べやすく工夫されています。