



# 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。

## ★浜かんしょシチュー★

※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
さつまいも	120	
白ねぎ	80	
ぶなしめじ	40	
にんじん	60	
冷凍グリーンピース	15	
シチューの素	36	大さじ6
スープストック	1.2	※洋風だし
食塩	少々	A
こしょう	少々	
普通牛乳	50	
水	500	2と1/2カップ

### 【作り方】

- ① さつまいもは1cm幅のいちよう切り、白ねぎは1cm幅の小口切り、にんじんは5mm幅のいちよう切りにする。ぶなしめじは石づきを落としてほぐす。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、にんじん、ぶなしめじ、白ねぎの順に加えて、あくを丁寧に取りながら弱火で煮る。にんじんに火が通ったら、さつまいもを加える。
- ③ さつまいもに火が通ったら、Aで調味し焦げ付かないように混ぜながら弱火で煮込む。
- ④ グリーンピースを入れて一煮たちさせ、仕上げに牛乳を加えて煮立てないように軽く火を通す。

弓ヶ浜半島で作られるさつまいも(甘藷<sup>かんしょ</sup>)は「浜かんしょ」と呼ばれていて、甘みが強く、ほくほくした食感が特徴です。さつまいもの甘みが溶け出した秋を感じられるシチューです♪

