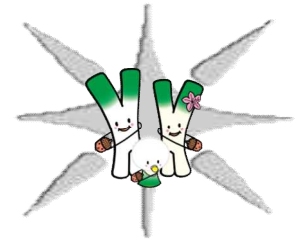




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺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。

★じゃぶ汁★

※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
かつお節	8	
水(だし用)	600	
豚もも肉薄切り	40	
白菜	70	
白ねぎ	60	
木綿豆腐	50	
にんじん	30	
ごぼう	12	
糸こんにゃく(白)	30	
三温糖	6	小さじ1と1/2
しょうゆ	18	大さじ1
酒	6	小さじ1強

A

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、かつお節でだしをとる。
- ②豚もも肉は2cm幅に切る。白菜は1cm幅、白ねぎは3mmの輪切り、にんじんは千切りにする。木綿豆腐は1.5cm角に切る。糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、下茹でしてあくを抜く。ごぼうはさがきにして水に漬け、あく抜きをする。
- ③①のだしに豚肉をほぐしながら加えてあくを取りながら火を通し、にんじん、ごぼう、糸こんにゃくの順に加えて煮る。
- ⑤にんじんが柔らかくなったらAの調味料を加え、白ねぎ、木綿豆腐、白菜を加えて煮立たせないように弱火で煮こんで仕上げる。

じゃぶ汁の名前の由来は豆腐や野菜を煮込んでいるうちに「じゃぶじゃぶ」水分が出てくることに由来します。また、「余りもの」といった意味もあり、余った色々な野菜をごった煮する料理という説もあります。

