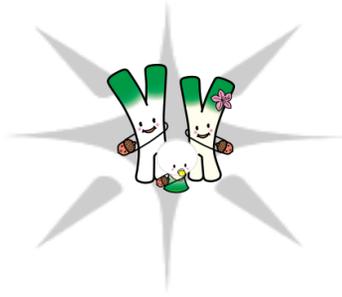




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

★キムチチゲ★

材 料	分量 (g)	備 考
牛肉ももスライス	60	
木綿豆腐	120	
白ねぎ	80	
白菜	80	
にら	30	
白菜キムチ	80	
味噌	8	小さじ1と1/3
中華スープの素	4	
しょうゆ	適量	
水	240	

※分量については、4名分で掲載しています。

【作り方】

- ① 木綿豆腐は2 cmの角切り、白ねぎは1 cmの斜め切り、白菜は2 cm幅に切り、にらは3 cmのざく切りにする。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、中華スープの素、味噌、しょうゆを加えて味を調える。
- ③ 牛肉、白菜、白ねぎ、白菜キムチ、木綿豆腐の順に加え、あくをとりながら煮る。
- ④ 最後ににらを加え、彩りよく仕上げる。



「チゲ」は、朝鮮半島の言葉で「鍋料理」という意味があります。キムチに使われている唐辛子には体を温める働きがあるので、寒い時期に食べると体がポカポカ温まります。

