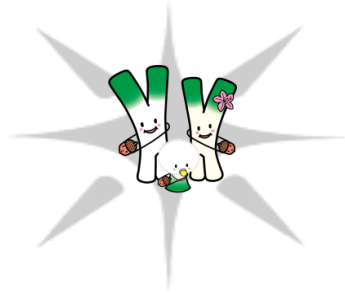




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

★のっぺい汁★

※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 | 20 | |
| 水 (だし用) | 800 | |
| 鶏肉もも皮なし | 40 | |
| にんじん | 40 | |
| こんにゃく | 40 | |
| 里いも | 60 | |
| 白ねぎ | 60 | |
| 薄口しょうゆ | 18 | 大さじ1 |
| 塩 | 0.4 | 一つまみ |
| 酒 | 5 | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 3 | 小さじ1 |
| 水 (片栗粉用) | 3 | 小さじ1 |

【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし、かつお節でだしをとる。
- ② 鶏肉は1.5cm角、にんじんは5mm幅のいちよう切り、里いもは一口大、白ねぎは小口切りにする。
こんにゃくは短冊切りにしてから下茹でし、あくを抜いておく。
片栗粉は同量の水で溶いておく。
- ③ ①のだしに、鶏肉、にんじん、こんにゃく、里いもの順に加え、あくをとりながら火を通す。
- ④ Aの調味料を加え、味を整える。
- ⑤ ②の水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、白ねぎを加えて仕上げる。



里いもは、秋から冬にかけて旬を迎えます。
ホクホクの里いもをたっぷり使い、片栗粉でとろみをつけたのっぺい汁は、食べると体が温まるので、寒い季節にぴったりの一品です。

