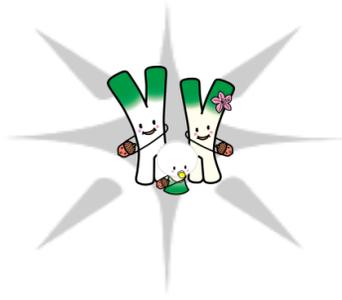




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

★長いものかき玉味噌汁★

※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
煮干し	10	
長いも	60	中型長さ4cm
にんじん	40	小1/2本
たまねぎ	60	中1/4個
青ねぎ	20	2本
鶏卵	60	大1個
味噌	32	大さじ2
水	680	

【作り方】

- ① 煮干しの頭と腹わたを取り、分量の水を入れた鍋に入れ30分以上つけておく。中火にかけ、沸騰したら火を弱め、アクをとりながら3分程度静かに煮る。煮干しをざるにとってこし、だし汁をつくる。
- ② 長いもとにんじんは8mm幅のいちょう切り、たまねぎは5mm幅のくし切り、青ねぎは小口切りにする。鶏卵は溶いておく。
- ③ ①のだしで、にんじん、たまねぎ、長いもの順に加え、あくをとりながら火を通す。汁を沸騰させ、鶏卵を加えて煮立てないように加熱する。
- ④ 味噌を溶き入れ、青ねぎを加えて仕上げる。

鳥取県の特産品である、長いもを使い、味噌仕立てにしたかき玉汁です。

味噌と卵のまろやかな風味と、長いものホクホクとした食感が楽しい一品です。





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。

★とっ鶏の梨ソース★

材 料	分量 (g)	備 考
鶏肉もも皮なし	220	
酒 } A	4	小さじ1
塩 } A	0.4	少々
●片栗粉	30	大さじ3
揚げ油	適量	
たまねぎ	20	小1/8個
梨 (できれば二十世紀梨)	80	1/4個
トマトピューレ	20	大さじ1と1/3
トマトケチャップ	20	大さじ1と1/3
しょうゆ } B	8	小さじ1と1/2
三温糖	3	小さじ1
赤ワイン	4	小さじ1
○片栗粉	1.2	同量の水で溶く

※分量については、4名分で掲載しています。

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、Aで下味をつける。
●印の片栗粉をまぶして揚げる。
- ② たまねぎをみじん切りにする。
梨はすりおろして、軽く汁気を切っておく。
- ③ ②とBを合わせて加熱し、ソースを作る。
○印の片栗粉を同量の水で溶き、ソースに回し入れてとろみをつけ、①にからめて仕上げる。

梨の甘みと酸味をさりげなく効かせたトマトソースが、鶏肉のうま味を引き立てます。
ご飯にもパンにも合うおかずです。

