



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。

★The☆米子飯★

※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
精白米	300	2合
鶏もも肉	70	
干しいたけ	4	大きいサイズ1枚
にんじん	50	
白ねぎ	70	
ごぼう	35	
昆布茶	5	大さじ1弱
和風だしの素	2	小さじ1弱
しょうゆ	5	小さじ1弱
薄口しょうゆ	16	大さじ1弱
みりん	10	小さじ2弱
塩	少々	
サラダ油	1.5	
水	定量	

【作り方】

- ①精白米は洗って分量外の水で40分浸漬させ、ざるにあげておく。
- ②鶏もも肉は1.5cmの角切り、干しいたけは水で戻してうす切りにする。戻し汁はとっておく。
にんじんは干切り、白ねぎは3mmの小口切り、ごぼうはさがきにして水にさらしてあく抜きをする。
- ③炊飯器に①と干しいたけの戻し汁、調味料Aを入れ定量の水加減まで水を加えてよく混ぜ合わせる。
米の上に②を平らになるように並べ入れて炊飯する。
- ◎炊き込みご飯機能がある場合は「炊き込みご飯モード」で炊飯する。

The☆米子飯は、子どもたちから募集した『こめっこ献立』のひとつです。にんじんや白ねぎなどと一緒にさつまいもを入れて炊いてもおいしくいただけます。

