



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。

★かつおごはん★

※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	180	
もち米	60	
かつおフレーク缶詰	60	
油揚げ	12	1/2枚程度
にんじん	36	
ごぼう	28	
枝豆	20	グリーンピースやさやいんげんでも可
生姜	1.2	1/2片
和風だしの素	1.2	小さじ1/2
みりん	6	小さじ1
薄口しょうゆ	★	8 小さじ1.5
しょうゆ	8	小さじ1.5
酒	4	小さじ1程度
塩	少々	
水	270	

【作り方】

- ① 精白米ともち米は、洗って分量外の水で約40分浸漬させておく。
- ② 油揚げは、熱湯で油抜きをして縦に4等分に切る。さらに薄切りにする。にんじんは、千切りにする。ごぼうは、さがきにして水であく抜きをする。生姜は、すっておく。かつおフレークは、汁を軽く切っておく。
- ③ ①②と調味料★を炊飯釜に入れ、混ぜ合わせる。炊飯する。
◎炊き込みごはん機能がある場合は、炊き込みごはんて炊飯する。

昔から「勝男」=「かつお」という語呂合わせから、縁起の良い食べ物としてかつお料理を食べる風習があります。

