



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。

★鳥取豚鶏丼★

※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
鶏肉ミンチ	40	
豚肉スライス	140	
たまねぎ	60	
エリンギ	30	
チンゲン菜	40	
赤ピーマン	15	
味噌	15	小さじ2と1/2
コチュジャン	1	
しょうゆ	3	小さじ1/2
砂糖	3	小さじ1
すりおろしにんにく	少々	
サラダ油	少々	
片栗粉	1.5	小さじ1/2

【作り方】

- ① たまねぎは、縦半分にして6mm幅にスライス、エリンギは、3mm幅に半月切りにする。チンゲン菜は熱湯でさっと下茹でして冷水にとり、1cm幅に切る。赤ピーマンは縦に4等分し、3mm幅に切る。Aの調味料は合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油とすりおろしにんにくを入れ、弱火で炒めて香りを出す。鶏ミンチを加え、きれいなそばろになるまで炒め、豚肉を加えて炒める。肉に火が通ったら、たまねぎ、エリンギの順に炒め合わせる。
- ③ たまねぎが透明になるまで炒めたら、Aで調味し、①のチンゲン菜と赤ピーマンを加えてさっと炒める。最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

このメニューは、令和2年度、児童生徒に募集した『こめっこ献立～ふるさとの食べ物を使った料理～』で採用されたメニューです。豚肉と鶏肉のうま味が合わさって、ごはんがもりもりとすすむ一品です。

