



とっとり県民の日メニュー



♡とっとりっ子スープ♡

※小学校中学年1人分の分量と栄養価を掲載しています。

材 料	1人分	
鶏肉もも（皮なし）	8	g
にんじん	9	g
長いも	20	g
チンゲン菜	12	g
白ねぎ	10	g
コンソメ	1.5	g
薄口しょうゆ	1	g
食塩	少々	
こしょう	少々	
水	120	ml

エネルギー	46kcal	ビタミンA	100μgRE
たんぱく質	3.3g	ビタミンB1	0.07mg
脂質	0.8g	ビタミンB2	0.07mg
カルシウム	27mg	ビタミンC	7mg
マグネシウム	14mg	食物繊維	1.5g
鉄	0.4mg	食塩相当量	0.9g
亜鉛	0.4mg		

【作り方】

- ① 鶏肉は、1～1.5cm角に切る。にんじんは千切り、長いもはいちょう切り、チンゲン菜は1cm幅、白ねぎは小口に切る。長いもは、変色防止のために酢水（分量外）につけておく。
- ② 鍋に水を入れて沸騰したら、跳ね返りに気を付けながら鶏肉を入れる。再び沸騰したところであくを取り、にんじんを入れる。
- ③ にんじんに火が通ったら水を切った長いもを入れ、調味料Aで味を調える。
- ④ 白ねぎ、チンゲン菜を入れて、火が通ったら出来上がり。



イメージ写真

米子市特産の白
ねぎや鳥取県特
産の砂丘長いもを、
コンソメスープで
いただきます♪



とっとり県民の日メニュー



あごがギユウ〜っとドライカレー

※小学校中学年1人分の分量と栄養価を掲載しています。

材 料	1人分
飛魚たたき身	30g
牛肉ミンチ	20g
たまねぎ	20g
トマト	10g
レーズン	2g
さやいんげん	5g
生姜	0.5g
にんにく	0.5g
カレー粉	0.5g
トマトケチャップ	8g
ウスターソース	3g
こいくちしょうゆ	1g
カレールウ	0.5g
コンソメ	0.5g
サラダ油	0.3g
ごはん	適量

エネルギー	111kcal	ビタミンA	15μgRE
たんぱく質	10.9g	ビタミンB1	0.05mg
脂質	3.7g	ビタミンB2	0.09mg
カルシウム	20mg	ビタミンC	4mg
マグネシウム	24mg	食物繊維	1.0g
鉄	1.0mg	食塩相当量	0.9g
亜鉛	1.2mg		

※ドライカレーのみの栄養価です。米飯の栄養価は含まれていません。

【作り方】

- ① サラダ油を熱し、牛肉を炒める。
- ② 火が通ったら飛魚たたき身、みじん切りした生姜とにんにく、カレー粉を入れる。
- ③ 粗みじんにしたたまねぎを入れ、しんなりしたらレーズンを入れる。
- ④ 角切りにしたトマトを加え、Aで調味し、水分がなくなるまで炒める。
- ⑤ 1cmにカットしたさやいんげんを入れる。
- ⑥ 皿に、ごはんと⑤を盛り付ける。



イメージ写真

山陰地方では、飛魚のことを「あご」と呼び、鳥取県産の「あご」と、同じく鳥取県産の牛肉が「ギユウ〜っと」つまった、料理名にも注目のドライカレーです。



とっとい県民の日メニュー



🍎らっきょうサラダ🍷

※小学校中学年1人分の分量と栄養価を掲載しています。

材 料	1 人 分
らっきょう漬け	4 g
ブロッコリー	12 g
大根	20 g
きゅうり	15 g
お好みのドレッシング	5.5 g
食塩	適量

【作り方】

- ① らっきょう漬けは、細かく刻む。ブロッコリーは、小房に分けてからゆでて、冷ましておく。大根は千切り、きゅうりは輪切りにして塩をふっておき、余分な水分をしぼる。
- ② ①とお好みのドレッシングを混ぜ合わせれば、出来上がり。



鳥取県特産のらっきょうやブロッコリーを使ったサラダです。ハムやツナを入れることで、食べやすさがアップします♪

エネルギー	41kcal	ビタミンA	16μgRE
たんぱく質	1.1g	ビタミンB1	0.03mg
脂質	2.3g	ビタミンB2	0.01mg
カルシウム	18mg	ビタミンC	25mg
マグネシウム	10mg	食物繊維	1.4g
鉄	0.3mg	食塩相当量	0.3g
亜鉛	0.2mg		

※オイル入りのドレッシングを使用した栄養価です。