



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。

★砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ★

※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
合びき肉	130	
らっきょう甘酢漬け	40	約10粒
にんじん	20	中1/6本
たまねぎ	60	中1/2玉
しょうが	1.2	1かけ
にんにく	1.2	1かけ
青ねぎ	60	約4本
トウバンジャン	0.4	好みで
しょうゆ	16	大さじ1
三温糖	3.2	小さじ1強
酒	4	小さじ1弱
ごま油	1.2	小さじ1弱

【作り方】

- ① らっきょう、にんにく、しょうがはみじん切りにし、たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ② フライパンにごま油をひき、にんにく、しょうがを弱火で炒め香りを出す。びき肉を加え、きれいなそぼろになるまで炒める。
- ③ ②に、にんじん、たまねぎ、らっきょうを加え、更に炒める。材料に火が通ったら(A)を入れて味をととのえる。
- ④ 最後に青ねぎを加え、さっと火を通して仕上げる。

らっきょうをひき肉と一緒に炒めます。
ピリ辛の味付けでごはんがすすみます。
鳥取県の学校給食自慢の一品です。

