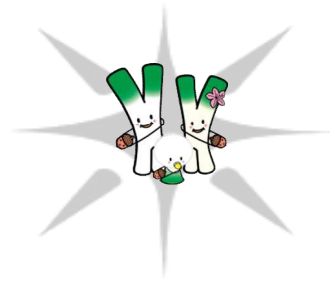


米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺ 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。

★ガイナーレ丼★

※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
牛肉もも薄切り	180	
高野豆腐	5	
白ねぎ	80	
にら	20	
エリンギ	30	
すりおろしにんにく	少々	
しょうゆ	15	大さじ1弱
酒	4	小さじ1弱
三温糖	6	大さじ2/3
コチュジャン	少々	
片栗粉	1	小さじ1/3
サラダ油	少々	
ごはん	茶碗4杯分	

【作り方】

- ① 牛肉は2cm幅に切る。高野豆腐はすりおろしておく。白ねぎは薄い斜め切り、にらは2cm幅、エリンギは3mm幅の半月切りにする。調味料Aを混ぜておく。
- 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。牛肉を炒め、火が通ったらエリンギ、白ねぎの順に炒め合わせる。
- ③ Aで調味し、すりおろした高野豆腐を入れてさらに炒める。にらを加えてさっと炒め、仕上げに片栗粉と同量の水で溶いた水溶き片栗粉を加えて味を絡める。
- ④ ③を炊きあがったごはんにかける。

ガイナーレ鳥取の選手の皆さんと栄養士が共同開発したメニューです。強靭な筋肉や骨格をつくるために、良質なたんぱく質と鉄分が豊富な牛肉や大豆製品を取り入れました。さらに疲労回復効果をアップさせるために、にらやにんにくを組み合わせています。

