



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。

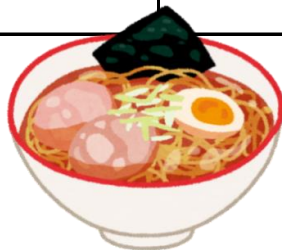
★米子っこラーメン★

※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
たけのこ水煮	20	
にんじん	20	
白ねぎ	60	
にら	20	
なると	40	
太もやし	40	
中華そば	80	
中華スープの素	1.2	小さじ1/2
鶏がらスープの素	10	小さじ4
しょうゆ	10	小さじ2
薄口しょうゆ	8	小さじ1強
こしょう	少々	
水	720	

【作り方】

- ① たけのこ水煮とにんじんは千切り、白ねぎは3mmの輪切りにする。にらは2cm幅、なるとは5mm幅に切っておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、たけのこの順に加え、あくを取りながら火を通す。
- ③ Aで調味し、なると、太もやしを加えて加熱する。煮立ったら中華そばを入れ、中華そばの既定の時間を参考に好みの固さに茹でる。
- ④ ③に白ねぎとにらを加え、さっと火を通して仕上げる。



米子市特産の白ねぎとにんじんの他にも、たくさんの野菜を使用した、米子市学校給食のオリジナルラーメンです。いきいきこめっこプロジェクト5周年を記念して、昔人気だったラーメンを復活させました。給食で食べた味を思い出しながら食べてみてください。汁椀に入るサイズの量ですので、お好みで増量して作ってください。