



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します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★鶏肉と糸こんにゃくのモリモリ炒り煮★

※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
鶏むね肉	40	
糸こんにゃく	60	
にんじん	30	
油揚げ	8	
干ししいたけ	1	中サイズ1枚
ごぼう	30	
さやいんげん	20	
しょうゆ	8	小さじ1と1/4
みりん	2.5	小さじ1/3
砂糖	5	小さじ1と1/2
酒	2	小さじ1/2
サラダ油	適量	

【作り方】

- ① 干ししいたけは水で戻して、うす切りにする。
糸こんにゃくは下茹でし、ほどよい長さに切る。
油揚げは油抜きをし、5mm幅に切る。
ごぼうはささがきにして水にさらし、あくを抜く。
さやいんげんは筋を取り下茹でし、2cmの長さに切る。
にんじんは千切りにする。鶏肉は1cm角に切る。
- ② 鍋にサラダ油をひき、鶏肉、糸こんにゃく、ごぼう、干ししいたけ、にんじんの順に炒める。干ししいたけの戻し汁と砂糖、酒を加えて炒め合わせ、しょうゆとみりんで調味する。油揚げを加えて水気が少なくなるまで炒め煮する。
- ③ 最後にさやいんげんを加えて色よく仕上げる。

児童生徒から募集した「こめっこ献立」の中から選ばれ、給食に登場した料理です。たんぱく質が多い鶏肉や油揚げのほかに、食物繊維が豊富なごぼうやこんにゃくも入っていて、栄養満点なうえにモリモリ食べられる一品です♪

