



# 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。

## ★切干大根のソース炒め★

※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    |
|---------|--------|--------|
| 切干大根    | 12     |        |
| 豚ももスライス | 35     |        |
| にんじん    | 15     |        |
| ピーマン    | 15     |        |
| キャベツ    | 100    |        |
| サラダ油    | 少々     |        |
| とんかつソース | 10     | 小さじ2弱  |
| ウスターソース | 10     | 小さじ2弱  |
| しょうゆ    | 4      | 小さじ2/3 |
| 砂糖      | 2      | 小さじ1弱  |

### 【作り方】

- ① 切干大根は水で戻して軽く絞り、食べやすい長さに切る。豚肉は2cm幅、にんじんとピーマンは千切り、キャベツはざく切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、豚肉を火が通るまで炒め、にんじん、キャベツ、切干大根の順に加えて炒め合わせる。
- ③ ②にAを加えて調味し、ピーマンを加えてさっと炒め合わせて色よく仕上げる。



切干大根は、日本の伝統的な保存食の一つです。干して乾燥させることで生の大根より甘みが増して栄養価も上がります。不足しがちなカルシウム・鉄・食物繊維が多く含まれるので成長期には特におすすめの食材です。