



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。

★ヨネギーズのうおちゃっぴ★

※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
白身魚切り身	200	たら、ほきなど
酒	2	小さじ 1/2
しょうゆ	5	小さじ 1
小麦粉	20	大さじ 2
片栗粉	15	大さじ 1 と 2/3
揚げ油	適量	
白ねぎ	60	
にんじん	40	
むき枝豆	15	
スイートコーン	20	
ちりめんじゃこ	1	小さじ 2/3
砂糖	10	大さじ 1 強
しょうゆ	10	大さじ 1/2 強
酢	10	小さじ 2
トマトケチャップ	25	大さじ 1 ・ 1/2
サラダ油	適量	
水	5	小さじ 1

【作り方】

- ① 白身魚は2cm角の角切りにし、酒としょうゆで下味をつけ、混ぜ合わせたAをまぶして油で揚げる。
- ② 白ねぎは5mmの小口切りに、にんじんは3mm幅のいちょう切りにする。
- ③ ちりめんじゃこはから炒り、または電子レンジで加熱する。(目安は600W・30秒)
- ④ フライパンにサラダ油をひき、にんじん、白ねぎ、枝豆、スイートコーン、ちりめんじゃこの順に加えて炒める。Bと水を加えて一煮立ちさせる。
- ⑤ ④に①を加え、全体にからめて仕上げる。

米子市内の小学校に勤務する先生方が考えた料理です。

子どもたちに魚と野菜をおいしく食べてほしいという願いが込められています。

