



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。

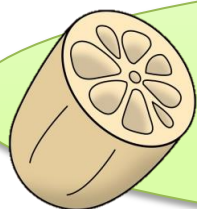
★豚肉とれんこんの味噌炒め★

※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
豚肉ももスライス	180	
れんこん	50	
こんにゃく	40	
ピーマン	25	
いりごま (白)	5	大さじ1/2
味噌	20	大さじ1強
コチュジャン	1	A
しょうゆ	4	小さじ2/3
砂糖	2.5	小さじ1弱
みりん	5	小さじ1
すりおろしにんにく	2	
片栗粉	1.5	小さじ1/2
サラダ油	10	大さじ1弱

【作り方】

- ① れんこんは3mmのちょう切りにし、水にさらしてあく抜きする。こんにゃくは食べやすい大きさの短冊切りにし、下茹でする。ピーマンはせん切りにする。
- ② 調味料Aを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を炒める。火が通ったらおろしにんにくを加える。
- ④ れんこんとこんにゃくを加えてさらに炒め、れんこんに火が通ったら、Aで調味する。
- ⑤ 同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、最後にピーマンといりごまを加えて彩りよく仕上げる。



れんこんは、秋から冬にかけて旬を迎えます。お腹の調子を整える食物繊維や、風邪を予防するビタミンCが豊富です。豚肉と一緒に炒め合わせ、コクのある味噌味とごまの香りでごはんのお供にぴったりの料理です。根菜が苦手な子どもたちも残さず食べてくれます。

