



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。

★鳥取ピリカラ星空そばろ★

※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
鶏肉ミンチ	160	
白ねぎ	50	中1/2
らっきょう	20	中3個
おろし生姜	1	少々
ミックスベジタブル	40	
ブロッコリー	30	小3房
トウバンジャン	0.4	少々
濃口しょうゆ	16	大さじ1弱
三温糖	3	小さじ1
酒	4	小さじ1弱
おろしにんにく	1	少々
でん粉	2	小さじ2/3
サラダ油	4	小さじ1

【作り方】

- ① 白ねぎ、らっきょうはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ② フライパンを熱し、サラダ油をひき、おろし生姜、鶏肉ミンチを炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、白ねぎ、ミックスベジタブル、らっきょうを順に入れて炒める。
- ④ ☆の調味料で味を調え、少量の水で溶いたでん粉をまわし入れ、さっと炒める。
- ⑤ 最後に茹でておいたブロッコリーを加え、彩りよく仕上げる。

昨年度、市内小学校4年生～中学生を対象に募集した「こめっこ献立」で採用された料理です。らっきょう、にんじん、ブロッコリーなど色とりどりの食材を使い、鳥取県の輝く星空をイメージして作られた料理です。ピリッと辛い味付けでごはんが進みますよ。

