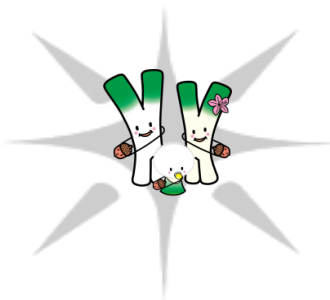




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺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。

★鳥取野菜と豆腐竹輪の炒め物★

※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
牛肉スライス	60	
豆腐竹輪	20	
長いも	40	
にんじん	15	
白ねぎ	60	
さやいんげん	15	
しょうゆ	7	大さじ1/2
酒	3	小さじ1/2
三温糖	4	小さじ1と1/3
コチュジャン	少々	
ガーリックパウダー	少々	
片栗粉	適量	
ごま油	適量	

【作り方】

- ① 牛肉は2～3cm幅に切る。豆腐竹輪は縦半分に切り3mm程度の薄切りにする。にんじんは3mmのいちょう、白ねぎは斜め切りにする。長いもは5mmのいちょう切りにし、水洗いして水気をきっておく。さやいんげんはすじを取り熱湯でさっと茹で、3cm程度の長さに切っておく。
- ② フライパンにごま油を少量ひき、牛肉を炒める。牛肉に火が通ったら、ガーリックパウダーを加えて炒め合わせ、にんじん、白ねぎ、長いも、豆腐竹輪の順に加えて更に炒める。
- ③ ②に火が通ったらAで調味し、同量の水で溶いた片栗粉を回し入れ味を絡ませる。
- ④ ごま油を加えて風味をつけ、いんげんを加えて色よく仕上げる。

『鳥取野菜と豆腐竹輪の炒め物』は令和2年度のこめっこ献立から選ばれたメニューです。鳥取名産の豆腐竹輪と長いも、米子市でも盛んに栽培されている白ねぎやにんじんをふんだん使います。地元愛が詰まったメニューです。ぜひお試しください。

