



# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



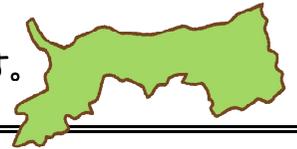
◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

## ★栄養まんてん味そ肉じゃが★

材 料	分量 (g)	備 考
鶏肉	100	
糸こんにゃく (白)	80	
じゃがいも	220	
さつまいも	60	
にんじん	80	
白ねぎ	80	
むき枝豆	12	
しょうゆ	6	小さじ1
三温糖	10	大さじ1
酒	5	小さじ1
味噌	20	大さじ1強
だし汁 (かつおだし)	500	カップ2と1/2
サラダ油	少々	

令和6年度に児童生徒が考えた「こめっこ献立」です。  
米子市の特産品であるさつまいもと白ねぎ、鳥取県産の味噌を使った、栄養満点で、ひと味ちがう肉じゃがです。

※分量については、4名分で掲載しています。



### 【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に、じゃがいも、さつまいもは1cm幅のいちよう切りに、にんじんは6mm幅のいちよう切りに、白ねぎは斜め切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さのざく切りにして下茹でしてあく抜きをする。
- ② 鍋に油を入れて鶏肉、にんじん、糸こんにゃく、白ねぎ、じゃがいもの順に炒め合わせる。ひたひたになるまでだし汁を加えて一煮立ちさせたら、さつまいもを加え、砂糖、酒を加えて煮る。
- ③ いもに八分通り火が通ったら、しょうゆを加えていもが煮崩れないように弱火で煮込み、最後に味噌で味を調え、枝豆を加えて仕上げる。

