



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。

★ルーローハン★

※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
豚肉もも肉 (ブロック)	180	
おろし生姜	少々	
おろしにんにく	少々	
酒	2	小さじ1/2
たまねぎ	80	1/2個
チンゲン菜	40	1/2株
片栗粉	3	小さじ1
しょうゆ	16	大さじ1
三温糖	10	大さじ1
酒	10	小さじ2
酢	3	小さじ1弱
オイスターソース	8	大さじ1/2
サラダ油	少々	
水	120	1/2カップ

【作り方】

- ①豚肉は2cmの角切りにする。
- ②たまねぎは薄切りに、チンゲン菜は1cmに切る。
- ③フライパンにサラダ油をひき中火で①を炒め、おろし生姜、おろしにんにく、酒を加えさらに炒める。
- ④豚肉に火が通ってきたらたまねぎ、水、Aを加え、汁気が少なくなるまで煮込む。
- ⑤チンゲン菜を加えて、同量の水で溶いた、水溶き片栗粉でとろみをつける。



米子鬼太郎空港と台湾が空の便でつながったことをお祝いし登場した献立です。
豚肉を甘辛く煮込み、ごはんのにのせていただく
どんぶりもので台湾の定番料理です。
ぜひごはんと一緒に食べてみてください。

