



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。

★牛骨肉じゃが★

※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	40	
突き出しこんにゃく	70	
じゃがいも	250	中 2 個
たまねぎ	140	中 2 / 3 個
にんじん	80	中 1 / 2 個
冷凍さやいんげん	15	2 本
牛骨スープ	20	
しょうゆ	25	大さじ 1 と 1 / 2
砂糖	10	大さじ 1
酒	5	小さじ 1
だし汁 (かつお又は煮干しだし)	300	カップ 1 / 2
サラダ油	適量	

【作り方】

- ① 牛肉は 2cm 幅に切る。
- ② じゃがいもは 2cm のいちよう切り、玉ねぎは半分に切ってくし切り、にんじんは 6mm のいちよう切り、冷凍さやいんげんは 1cm 幅に切る。突き出しこんにゃくは下茹でする。
- ③ 鍋にサラダ油を引き、牛肉に火が通るまで炒める。
- ④ ③に下茹でしたこんにゃく、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に入れ、炒める。
- ⑤ 牛骨スープと具材がひたひたになるくらいのだし汁とお湯を入れ、あくを取りながら一煮立ちさせたら、砂糖を加えて煮る。
- ⑥ じゃがいもに八分通り火が通ったら、しょうゆ、酒を加えて、じゃがいもが煮崩れないように弱火で煮込む。
- ⑦ さやいんげんを入れて煮含めて仕上げる。



牛骨スープの素は、市販の牛骨ラーメンについているもので代用できます。

その場合はしょうゆを控えめにしてください。

牛骨スープを使うことで、牛肉の甘みとうまみが具材にたっぷり浸み込んで、風味豊かな味に仕上がります。体がほくほく温まる一品です。