



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。

★ふるさと鳥取食べつくしチーズダッカルビ★

※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
鶏もも肉	60	
長いも	80	
白ねぎ	80	
キャベツ	80	
にら	20	
おろし生姜	1	小さじ1/4
ガーリックパウダー	少々	
しょうゆ	10	大さじ1/2
三温糖	4	小さじ1強
コチュジャン	3	小さじ1/2
みりん	4	小さじ2/3
一味唐辛子	少々	
サラダ油	適量	
ピザチーズ	60	
調理カップ (直径8 cm程度の耐熱性のもの)	4個	

【作り方】

- ① 鶏もも肉は1 cm角、長いもは1 cm幅のいちょう切り、白ねぎは1 cm幅の小口切り、にらは2 cm程度に切る。
- ② キャベツはざく切りにし、茹でて水気を切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、鶏肉を炒める。おろし生姜とガーリックパウダーを加えて鶏肉に火が通るまで炒める。白ねぎ、長いもの順に加えてさらに炒め、②を加えてAで調味する。最後ににらを加える。
- ④ ③を調理カップに入れ、チーズをのせてオーブントースターでチーズに焼き目がつくまで焼く。
※トースター機種によって差がありますので、様子をみながら時間は調整してください。

児童生徒から募集した「こめっこ献立」から選ばれ、給食に登場した料理です。韓国では、溶けたチーズにからめて、取り分けながら食べますが、給食用にアレンジしています。辛すぎず、ご飯がすすむ味付けです。

