



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。

★サバの鳥取うまだれ★

※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
さば切り身	200	50g×4切
食塩	少々	適量
酒	6	小さじ1強
サラダ油	2	小さじ1/2
白ねぎ	10	
らっきょう	0.5	1粒
しょうゆ	10	大さじ1/2強
酢	5	小さじ1
三温糖	5	小さじ2弱
みりん	5	小さじ1弱
一味唐辛子	少々	
片栗粉	1	小さじ1/3
ごま油	1.5	
水	片栗粉と同量	

【作り方】

- ① さばの切り身に、食塩、酒をふってしばらく置く。
 - ② 白ねぎ、らっきょうはみじん切りにする。
 - ③ Aの調味料を煮立て、②をいれ、白ねぎがやわらかくなったら、同量の水で溶いた片栗粉を入れ、とろみがついたら火を止める。
 - ④ ①のサバにサラダ油をまぶし、200℃に予熱したオーブンで15分程度焼き色が付くまで焼く。
 - ⑤ 焼きたての④に③のタレをかける。
- ※オーブンの機種によって加熱温度や時間は調整してください。
魚焼きグリルで焼くこともできます。

こめっこ献立として、児童生徒が考えた献立です。魚が苦手な人にも好きになって欲しいとの思いがこめられています。らっきょうの酸味がまろやかで食欲をそそる料理です。

