



# 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。

## ★若鶏の梅焼★

※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
鶏肉もも皮つき	240	60g4切れ
梅干し	20	2粒
三温糖	2	小さじ1弱
しょうゆ	20	大さじ1強
みりん	8	小さじ1と1/2
酒	8	小さじ1と1/2

### 【作り方】

- ① 梅干しは種を取りのぞき、ペーストになるまで包丁でたたく。
- ② ①の梅干しと★の調味料を混ぜる。
- ③ 鶏肉を②につけてしばらくおき、下味をつける。
- ④ オーブンを180℃に予熱しておく。
- ⑤ 下味をつけた鶏肉の皮目を上にし、10～15分程度焼く。

※焼き時間や温度はご家庭のオーブンで調節してください。

初夏に旬を迎える梅には、疲れをとったり、食欲をわかせたりする働きがあります。暑くて食欲がない時にも、さっぱりと食べることができる一品です。

