



# 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。

## 砂丘長いものチーズ焼

材 料	分量 (g)	備 考
長いも	240	太さ約7cm×長さ約9cm
ウィンナー	80	4本
グリーンアスパラガス	60	3~4本
にんにく	4	1/2片
オリーブ油	4	小さじ1
食塩	1.2	一つまみ
こしょう	少々	
乾燥バジル (粉末)	0.08	一つまみ
ピザ用チーズ	40	
アルミカップまたは耐熱皿	4個	

※分量については、4名分で掲載しています。

### 【作り方】

- ① 長いもは皮をむき、8mm幅のいちょう切りにした後、水にさらしてぬめりを取っておく。ウィンナーは5mm幅の斜め切りにする。グリーンアスパラガスは5cm長さの斜め切りにする。にんにくはすりおろす。
- ② 分量外のオリーブ油をアルミカップ、または耐熱容器に薄く塗っておく。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で加熱する。にんにくの香りがたったらウィンナー、グリーンアスパラガス、長いもの順に炒める。
- ④ 火が通ったら、食塩、こしょう、バジルで調味する。
- ⑤ ②の容器に④を入れ、ピザ用チーズをのせる。オーブントースターで表面がきつね色になるまで焼く。

鳥取県の特産品の一つ、長いもの食感を楽しめる一品です。

長いもは、胃腸を守ったり、消化吸収を助けたりする他、生活習慣病を予防する栄養素もたくさん含んでいます。

