



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。

★若鶏の二十世紀梨ソース★

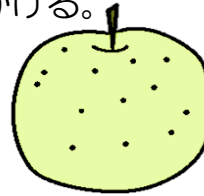
※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
鶏もも肉	240	60g4切れ
食塩	少々	
こしょう	少々	
おろししょうが	2	小さじ1弱
おろしにんにく ★	2	小さじ1弱
薄口しょうゆ	5	小さじ1弱
清酒	4	小さじ1
県産二十世紀梨	40	
二十世紀梨酢	20	大さじ1弱 なければ米酢
白ワイン	8	大さじ1/2
塩	0.6	少々
三温糖	少々	梨の甘さをみて
かたくり粉	1	小さじ1/3

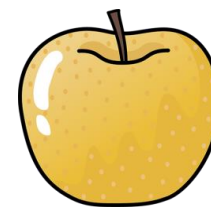
鳥取県の特産物である二十世紀梨を使ってソースをつくりました。青梨のほどよい甘さと酸味のバランスが鶏肉のおいしさを引き立ててくれます。

【作り方】

- ① 鶏肉を★の調味料に漬けてしばらくおき、下味をつける。
- ② 二十世紀梨の皮をむき、0.5cm幅の小さめのいちよう切りにする。
- ③ 鍋に②の梨を入れて弱火で煮る。
柔らかくなったら少つぶし、調味料を入れてさらに煮る。
仕上げに水で溶いたかたくり粉を入れてとろみをつける。
- ④ ①の鶏肉をきつね色になるまで焼き、③のソースをかける。



青梨



赤梨



洋梨