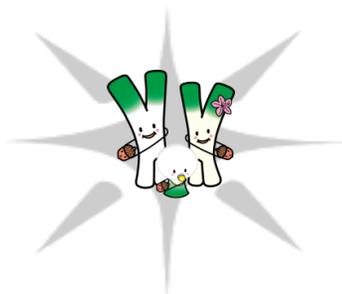




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

★とっとのトマトソース★

※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
豚肉スライス	200g	50g×4切
塩	適量	
こしょう	適量	
おろし生姜	0.8	1cm絞り出し
おろしにんにく	0.4	5mm絞り出し
たまねぎ	15	1/8個
トマト	50	1/4個
トマトケチャップ	15	大さじ1弱
しょうゆ	4	小さじ2/3
三温糖	1	小さじ1/3

【作り方】

- ① 豚肉に塩こしょうで下味をつける。
- ② たまねぎはみじん切りに、トマトはざく切りにする。
- ③ フライパンで①を焼き、火が通ったら皿に取り出す。
- ④ 肉を焼いたフライパンでそのまま生姜、にんにく、たまねぎを炒め、たまねぎが透明になったらトマトとAを加え、トマトをつぶしながら煮詰める。
- ⑤ ④のソースを肉にかける。

鳥取県の豊かな自然の中で育った豚、「とっトン」。煮ても、焼いても、揚げてもおいしい鳥取県自慢の豚肉です。

9月11日の給食では、鳥取県産のトマト、生姜、にんにくを使ったソースをたっぷりかけていただきます。

