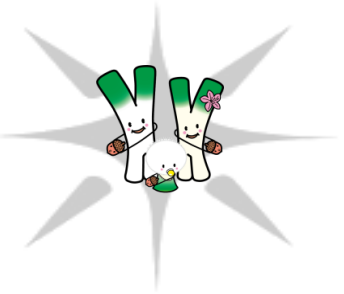




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺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。

★とっとのヤンニョムソース★

材 料	分量 (g)	備 考
豚肉 (生姜焼き用)	200	50g4枚
食塩	少々	
こしょう	少々	
サラダ油	適量	
コチュジャン	4	小さじ1/2
トマトケチャップ	10	大さじ1/2
砂糖	4	大さじ1/2
みりん	10	大さじ1/2

※分量については、4名分で掲載しています。

【作り方】

- ① 豚肉に塩、こしょうを振り下味をつける。
- ② フライパンにサラダ油をひき、①の豚肉を両面焼く。豚肉に火が通ったら、お皿に取り出しておく。
- ③ フライパンの余分な油をふき取り、調味料Aを入れてひと煮立ちさせる。
- ④ ②の豚肉に③のソースをかける。



ヤンニョムとは、韓国料理によく使われる甘辛い合わせ調味料のことです。豚肉の他にも、鶏肉料理や野菜料理の味付けにも重宝する、万能調味料です。給食ではケチャップを使い、食べやすいように辛さを調節しています。

