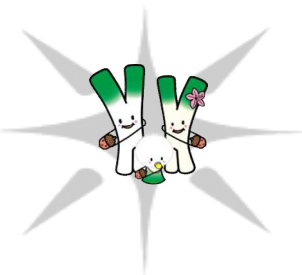


# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

## ★若鶏の香味ねぎソースかけ★

※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	200	50g×4切
片栗粉	20	
揚げ油	適量	
白ねぎ	15	
ごま油	1	小さじ1/3
おろし生姜	0.5	
酒	8	大さじ1/2
砂糖	6	小さじ2
しょうゆ	12	小さじ2
みりん	8	小さじ1強
一味唐辛子	少々	
片栗粉 (ソース用)	1	

### 【作り方】

- ① 白ねぎは3mm幅の小口切りにする。
- ② 鶏肉に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ③ フライパンにごま油をひき、白ねぎをさっと炒め、Aの調味料を加えて一煮立ちさせる。片栗粉（ソース用）を同量の水で溶いて加え、とろみがついたら火からおろす。
- ④ 揚げたての鶏肉に③のソースをかける。



人気メニューのから揚げに、米子市の特産品である白ねぎを使ったソースをかけます。ごま油の香りが食欲をそそり、ごはんがすすむ一品です。

