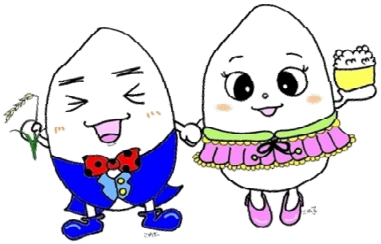
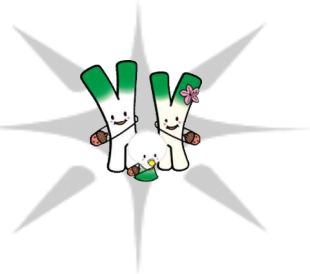


米子市学校給食
おすすめメニューレシピ



☺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。

★さばのらっきょうおろしソースかけ★

※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
さば切り身	200	５０ｇ　４切
小麦粉	20	適量
かたくり粉	5	適量
揚げ油	適量	
白ねぎ	20	５㎝程度
らっきょう漬	1.5	１粒
しょうゆ（A）	15	大さじ1
酒（A）	15	大さじ1
みりん（A）	15	大さじ1
水（A）	適量	

【作り方】

① 白ねぎは3mm幅の小口切り、らっきょう漬はみじん切りにする。

② Aの調味料を火にかけ、煮立ったら白ねぎを入れる。

③ 白ねぎがやわらかくなったら、らっきょう漬を入れて火を止める。

④ 小麦粉とかたくり粉を混ぜ、さばにまぶし、油で揚げる。

⑤ 揚げたての④に③のソースをかける。

魚が苦手な人に魚を好きになってほしいと中学生が考えてくれたメニューです。米子市の特産白ねぎと、鳥取県の特産らっきょうが入ったソースで、揚げ物をさっぱりと食べることができます。少し置いておくと、さらに味がしみておいしくいただけます。