



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。

★さわらの白ねぎ梅ソース★

※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
さわら切り身	200	50g 4切
おろし生姜	0.5	
酒	6	小さじ1強
しょうゆ	5	小さじ1弱
小麦粉	20	適量
片栗粉	5	適量
揚げ油	適量	
白ねぎ	15	
梅びしお	2.5	小さじ1/2弱
三温糖	12	大さじ1・1/3
しょうゆ	12	小さじ2
酢	5	小さじ1
片栗粉	1	小さじ1/3
水	適量	

【作り方】

- ① さわら切り身に A で下味をつける。
- ② 白ねぎは2mm幅の小口切りにする。
- ③ ②とBの調味料を火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れる。
- ④ 小麦粉と片栗粉を混ぜ、さわらにまぶし、油で揚げる。
- ⑤ 揚げたての④に③のソースをかける。

鳥取県で秋から冬にかけてたくさん水揚げされている魚です。成長するとともに名前が変わる出世魚であることからおめでたい時の料理に使われることがあります。米子市の特産品白ねぎを使って、梅を少し効かせた甘じょっぱいタレでごはんがすすみます。

