



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。

★五色揚げ★

※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
さつまいも	100	1/3本
鶏もも肉	120	
しょうゆ	7	小さじ1程度
でん粉	20	大さじ2程度
揚げ油	適量	
ロースト大豆	20	
にんじん	20	2cm
砂糖	10	大さじ1と1/2
味噌	10	小さじ1と1/2
みりん	10	小さじ1と1/2
しょうゆ	2	小さじ1/2
パセリ	1	

【作り方】

- ① さつまいもは2cm角に切り、素揚げする。
- ② 鶏もも肉は2cm角に切り、しょうゆで下味をつけて、でん粉をまぶして揚げる。
- ③ にんじんは1cm角に切り、茹でて軽く火を通す。パセリはみじん切りにする。
- ④ 鍋に調味料★を入れて加熱し、ロースト大豆、にんじんを入れて煮含める。
- ⑤ ④に①②を入れて混ぜ合わせ、パセリを散らす。

いろいろな食材を使った、いろどりのきれいな一品です。他の野菜や魚に代えてアレンジしても、おいしいですよ。

