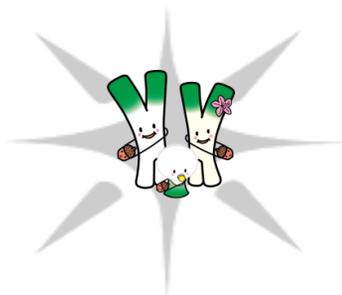




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

★豚肉のごまだれ★

※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
豚肉もも塊	160	2cm角切り
食塩	1	ひとつまみ
酒	6	小さじ1
片栗粉	40	大さじ4
揚げ油	適量	
白ごま	4	大さじ1/2
砂糖	5	大さじ1/2
しょうゆ	16	大さじ1
水	30	大さじ2

甘辛いごまだれが香ばしく、食欲をそそります。疲労回復効果の高い、ビタミンB群が豊富な豚肉とごまを使っているので、暑さで疲れがたまりやすくなるこれからの季節にぴったりの料理です。

【作り方】

- ①豚肉は2cm程度の角切りにし、Aをまぶしてしばらく置き下味をつける。白ごまはすり鉢で軽くすっておく。
- ②豚肉は片栗粉を薄くまぶし、180度の油でしっかり揚げる。
- ③鍋にBを入れて火にかける。砂糖が溶けるまで焦げないように煮たてる。
- ④①の白ごまと②を加えて味を絡ませる。

