



# 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。

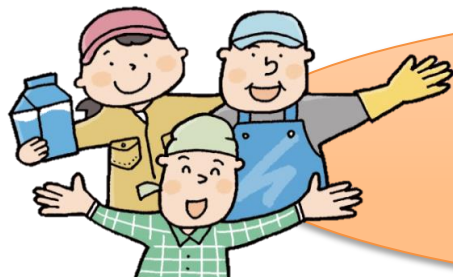
## ★鳥取の食！！カリカリチキンのトクサンチー★

※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	50g4切れ
酒	4	A
しょうゆ	6	
片栗粉	30	大さじ3
揚げ油	適量	
白ねぎ	40	
おろし生姜	少々	
酢	12	大さじ1弱
砂糖	10	大さじ1
しょうゆ	10	小さじ2
ごま油	少々	
水	5	小さじ1

### 【作り方】

- ① 鶏肉は、Aの調味料に漬け込み下味をつけておく。白ねぎは小口切りにしておく。
- ② 鍋にBの調味料を合わせて火にかける。ひと煮立ちしたら①の白ねぎを加え、ソースを作る。
- ③ ①の鶏肉に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。②のソースをかけて仕上げる。



児童生徒から募集した「こめっこ献立」の中から選ばれ、子ども達に好評だった料理です。中華料理の「ユーリンチー」と鳥取県の「特産品」をかけ合わせたネーミングのセンスが輝いています。甘酸っぱいたれに食欲をそそられます。