



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。

★鶏肉のヨネギーズソースかけ★

※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
鶏もも肉	240	
清酒	少々	
小麦粉		大さじ2
片栗粉		大さじ2弱
揚げ油	適量	
※ヨネギーズソース		
白ねぎ	50	1/2本
おろししょうが	0.5	小さじ1弱
砂糖	10	大さじ1
★ しょうゆ	10	小さじ2
酢	12	大さじ1弱
ごま油	1	少々
水	少々	

【作り方】

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、酒をふっておく。
- ② 小麦粉と片栗粉をまぜあわせておき、①の鶏肉にまぶし、油で揚げる。
- ③ ★の調味料をあわせてひと煮たちさせ、小口に切った白ねぎを入れてソースをつくる。
- ④ 揚げたての鶏肉に③のソースをかける。



米子市の特産物である「白ねぎ」を使ったレシピです。献立に親しみやすい「ヨネギーズ」の名前を入れました。白ねぎはどんな料理にも合うので、色々な料理に取り入れています。