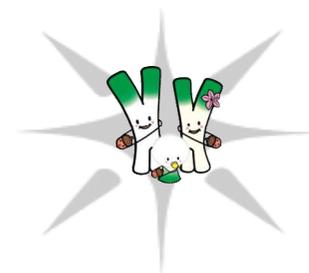




# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

## ★ねぎとり県汁★

※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
かつお節	10	
水(だし用)	600	
鶏もも肉	40	
にんじん	40	
大根	70	
えのき茸	30	
白ねぎ	60	
すりおろし生姜	2	小さじ1/2
和風だしの素	0.8	小さじ1/5
薄口しょうゆ	16	大さじ1弱
塩	少々	
酒	4	小さじ1
片栗粉	3	小さじ1

### 【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし、かつお節でだしをとる。
- ② 鶏肉は1cmの角切り、にんじんは3mm幅、大根は4mm幅のいちよう切り、白ねぎは3mm幅の小口切りにする。えのき茸は、石づきを落として半分に切り、ほぐす。
- ③ 鍋に鶏肉を入れて、鶏肉の色が変わったら、にんじん、大根、えのき茸を加えて、あくを丁寧に取りながら煮る。
- ④ ③に火が通ったら、Aで調味し、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 白ねぎを加えてさっと火を通し仕上げる。



児童生徒から募集した「こめっこ献立」に選ばれ、給食に登場した料理です。寒い季節に体が温まるように生姜が入っています。