



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。

★オクラのスープ★

※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
ベーコン	20	
たまねぎ	90	
にんじん	40	
白ねぎ	60	
オクラ	20	2本
コンソメ	6	固形1個
薄口しょうゆ	4	小さじ2/3
食塩	少々	
こしょう	少々	
水	400	2カップ

【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅、たまねぎは5mm幅に
にんじんは千切り、白ねぎは3mmの小口切りにする。
オクラは塩をふり、板ずり（まな板の上でゴロゴロ
転がす）して産毛を取り、水で洗い流す。へたを取り
3mmの輪切りにする。
- ② 鍋を熱し、ベーコンを炒める。たまねぎ、にんじん、
白ねぎの順に加えて炒め合わせ、火が通ったら水を加えて
あくを丁寧に取りながら煮る。
- ③ Aで調味し、オクラを加えて
さっと火を通し、食塩とこしょうで
味を調え仕上げる。



オクラのねばりには、夏の暑さで疲れた胃や腸を守ったり、お腹の調子を整えたりする働きがあります。また、骨や歯をつくるカルシウムやマグネシウムも豊富に含まれています。