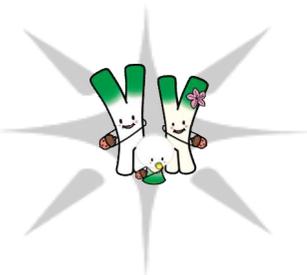




# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

## ★ユッケジャンスープ★

※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
牛肉スライス	60	
おろしにんにく	少々	
コチュジャン	少々	
しょうゆ	10	小さじ2
白ねぎ	60	
にんじん	40	
太もやし	60	
ほうれん草	30	
干しいたけ	1	
中華スープの素	2	小さじ1/2
砂糖	1.5	小さじ1/2
塩	少々	
ごま油	適量	
片栗粉	適量	
水と干しいたけの戻し汁を合わせたもの	400	2カップ

### 【作り方】

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切ってAで下味をつける。白ねぎは3mmの小口切り、にんじんは千切りにする。もやしは洗っておく。ほうれん草は茹でて2cm幅に切る。干しいたけは分量外の水で戻して薄くスライスしておく。
- ② 鍋にごま油と牛肉を入れ、ごま油を肉全体に絡めてから火をつけて炒める。肉の色が変わったら白ねぎ、にんじんを加えて炒め合わせ、水と干しいたけの戻し汁を加えて20分程度あくを取りながら煮込む。
- ③ ②に干しいたけともやしを加え、Bで調味する。
- ④ 分量外の水で溶いた水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、①のほうれん草を入れる。最後にごま油を少量加えて香りよく仕上げる。

しっかり煮込んで牛肉のうま味を引き出すのがポイントです。牛肉だけでも充分おいしですが、牛骨スープを少量加えるとさらにおいしさがアップします。

