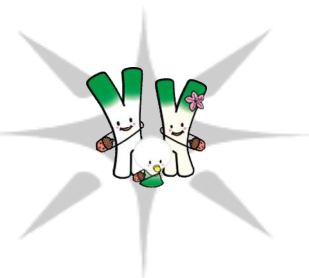


米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



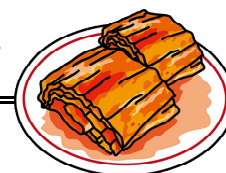
◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。



★プデチゲ★

材 料	分量 (g)	備 考
ウィンナー	12	1～2本
ロースハム	12	1枚
豚もも肉	40	
豆腐	120	1/3丁
干ししいたけ	1	1～2枚
白ねぎ	80	10cm程度
白菜	60	2枚
ニラ	12	
白菜キムチ	120	
味噌	8	大さじ1/2
中華スープの素	8	小さじ2
しょうゆ	2	小さじ1/2
酒	4	小さじ1強
水	200	1カップ

※分量については、4名分で掲載しています。



【作り方】

- ① ウィンナー、ロースハム、豚もも肉は食べやすい大きさに切る。豆腐は角切り、白ねぎは1cm、白菜とニラはざく切りにする。干ししいたけは水で戻し、3mm程度のせん切りにする。
- ② 鍋で豚肉と白菜キムチを炒める。
- ③ 水を入れて、①のウィンナー、ロースハム、干ししいたけ、白ねぎ、白菜、豆腐を入れて煮る。
- ④ 具材に火が通ったらAで調味し、ニラを入れて仕上げる。

プデチゲは、プデ「軍部隊」のチゲ「鍋」という意味で、肉、野菜、豆腐と一緒に、加工肉のソーセージなどを入れて煮込んだ大鍋料理です。本場韓国では、インスタントラーメンやチーズも入り、とても食べ応えのある人気の韓国料理のひとつです。

