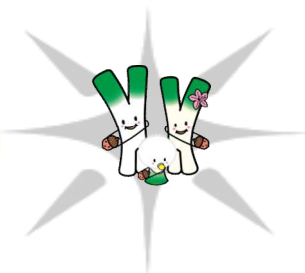


米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

★鳥取の食材粕汁★

※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
煮干し	8	
水(だし用)	600	
豚肉ももスライス	50	
にんじん	30	
えのき茸	30	
白ねぎ	60	
白菜	80	
味噌	32	
酒かす	6	※お好みで量は調整してください

【作り方】

- ① にんじんは3mmのいちょう切り、えのき茸は石づきを切り落とし1/2の長さに切ってほぐす。白菜は15mm幅に切り、白ねぎは3mmの小口切りにする。豚肉は2cm幅に切る。
- ② 煮干しでだしを取り、豚肉、にんじんの順に加えて、あくを取りながら煮る。
- ③ ②に火が通ったらえのき茸、白菜を入れる。
- ④ だしで溶いた酒かすを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④に味噌を加え味を調え、白ねぎを加えて仕上げる。

酒かすには食物繊維やビタミンが含まれています。粕汁にすることでそれらが無駄なく取ることができます。また、産業廃棄物として捨てられることも多いため、酒かすを料理に取り入れることはSDGsにもつながります。

