



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。

★担々スープ★

※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
豚ひき肉	40	
おろし生姜	少々	小さじ1/2
おろしんにんにく	少々	小さじ1/4
豆板醤	少々	小さじ1/4
木綿豆腐	100	1/4丁
白ねぎ	60	
にんじん	20	
もやし	40	
冷) スイートコーン	20	
にら	20	
味噌	20	大さじ1強
中華スープの素	4	小さじ1
薄口しょうゆ	2	小さじ1/3
豆乳	15	大さじ1
白すりごま	2	小さじ1
ごま油	3	小さじ1
水	400	2カップ

【作り方】

- ① 白ねぎは3mm程度の小口切り、にんじんは千切り、にらは3cm程度にざく切りする。木綿豆腐は1cmのさいの目に切っておく。
- ② 鍋を火にかけ、ごま油の半量と豚ひき肉、Aを入れて炒める。
- ③ 豚肉に火が通ってきたら、白ねぎ、にんじんを入れてさらに炒め、野菜がしんなりしてきたら水を入れる。
- ④ ③にもやし、スイートコーンを入れ、沸騰したらBの調味料とにら、白すりごまと残りのごま油を入れて仕上げる。

担々麺をイメージしたスープです。豚ひき肉をにんにくや生姜、白ねぎなどの香味野菜と炒めることでうま味が存分に引きだされるだけでなく、香りが豊かになるので、蒸し暑い時季にも食欲が沸くおすすめの一品です。

