



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。

★白湯スープ★

材 料	分量 (g)	備 考
鶏肉	50	
にんじん	30	
チンゲン菜	40	
緑豆春雨	6	
冷) スイートコーン	20	
たまねぎ	60	
乾燥きくらげ	1.5	
豚骨スープ	12	小さじ2
中華スープの素	5	小さじ1
薄口しょうゆ	2	小さじ1/3
食塩	少々	
こしょう	少々	
水	420	カップ2強

※分量については、4名分で掲載しています。

【作り方】

- ①鶏肉は1cmの角切り、にんじんは千切り、たまねぎは5mm幅に切る。きくらげは水で戻して千切りにする。チンゲン菜はさっと下茹でて水冷後、軽く絞って1cm幅に切る。緑豆春雨は、水で戻してざく切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、鶏肉、にんじん、たまねぎを加えてあくを取りながら煮る。きくらげ、スイートコーン、緑豆春雨の順に加えて火を通し、Aで調味する。
- ③②に①のチンゲン菜を加え、塩こしょうで味を調え、彩りよく仕上げる。



給食で大人気のスープの一つです。濃縮された豚骨スープのコクに、鶏肉のうまみやスイートコーンの甘味がスープに溶けだして、何とも言えない味わいのスープです。白濁した豚骨スープに食材のオレンジ色や黄色、茶色、緑色が際立ち、彩りもよく、自然と食欲がわいてきます。豆腐を入れたり、肉の種類や具材を変えてアレンジすることもできます。

※給食の白湯スープは液状のものを使用していますが、市販のものは、いろいろなタイプがありますので、味を見ながら調整してください。