



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。

★ふるさとたっぷりほうとう鍋★

※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
ほうとうめん	160	
牛肉小間切れ	50	
さつまいも	60	1/4 本
たまねぎ	50	1/4 個
にんじん	30	1/4 本
白ねぎ	30	1/3 本
味噌	30	大さじ2弱
薄口しょうゆ	6	小さじ1
みりん	6	小さじ1
酒	3	小さじ1/2
一味唐辛子	少々	
だし汁 (かつお又は煮干しだし)	400	2カップ

【作り方】

- ① 鍋にだし汁を作っておく。
- ② さつまいもは厚さ1 cmのいちょう切りにして水に5分さらす。にんじんは厚さ3mmのいちょう切り、たまねぎはうす切り、白ねぎは3mm幅のななめ切りにする。
- ③ だし汁ににんじん、たまねぎを入れて火にかける。煮立ったら牛肉をほぐしながら入れ、あくを取り、さつまいもを加えて煮る。
- ④ 味噌の半分とAの調味料、ほうとうめんを入れて煮込む。ほうとうめんが煮えたら、白ねぎと残りの味噌を加えて味をととのえ、火を止める。

令和6年度に児童生徒が考えた「こめっこ献立」です。山梨県の郷土料理”ほうとう”を、牛肉やさつまいもなど鳥取県の食材でアレンジした体温まる一品です。ほうとうめんは、うどんで代用できます。

