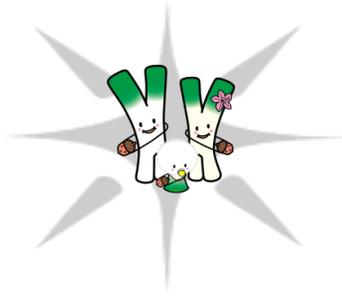




# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

## ★弓ヶ浜味噌汁★

※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	10	
さつまいも	100	1/3本
にんじん	40	1/3本
生揚げ	60	
白ねぎ	40	1/3本
スキムミルク	12	大さじ2
味噌	32	大さじ2
水	680	

### 【作り方】

- ① 煮干しの頭と腹わたを取り、分量の水を入れた鍋に入れ30分以上つけておく。中火にかけ、沸騰したら火を弱め、アクをとりながら3分程度静かに煮る。煮干しをざるにとってこし、だし汁をつくる。
- ② さつまいもは1cmのいちよう切り、にんじんは3mmのいちよう切り、白ねぎは小口切りにしておく。生揚げは熱湯をかけて油抜きし、さいの目切りにしておく。スキムミルクは、だまにならないように適量の水で溶いておく。
- ③ ①に、にんじん、さつまいもの順に入れ、アクを取りながら火を通し、生揚げを加える。
- ④ 味噌を溶き入れて調味し、仕上げにスキムミルク、白ねぎを入れる。  
※味噌、スキムミルクを入れた後は煮立たせないよう注意する。



弓ヶ浜半島では砂地を生かして白ねぎやさつまいも、にんじんがたくさん作られています。これらを使った味噌汁に弓ヶ浜半島の美しい白砂をイメージして、仕上げにスキムミルクを加えます。

さつまいもやにんじん、白ねぎの甘みがスキムミルクのコクと合わさって、おいしく食べることができます。昔から伝わる米子の給食ならではの料理です。