



# 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。

## ★ヨネギーズしか勝担々スープ★

※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
豚肉ミンチ	40	
豆腐竹輪	25	
白ねぎ	80	
にんじん	40	
えのき茸	30	
にら	20	
おろし生姜	少々	
おろしにんにく	少々	A
トウバンジャン	少々	
豆乳	15	大さじ1
味噌	20	大さじ1強
中華スープの素	2	小さじ1
薄口しょうゆ	少々	
すりごま	2	
ごま油	適量	
水	600	

### 【作り方】

- ① 豆腐竹輪は縦半分に切り、5mm幅に切る。白ねぎは小口切り、にんじんは千切り、にらは2cm幅に切る。えのき茸は石づきを落として半分に切り、ほぐしておく。
- ② 鍋にごま油とAを入れて焦げないように香りが出るまで炒める。豚肉ミンチを加えてきれいなそぼろになるまで炒め、白ねぎを加えてさらに炒め合わせる。
- ③ ②に水を入れてにんじん、えのき茸の順にアクを取りながら煮る。豆腐竹輪を加え、Bで調味する。
- ④ にらとすりごまを加えてさっと火を通し、ごま油をまわし入れ、仕上げる。

児童生徒から募集した「こめっこ献立」の中から選ばれ、給食に登場した料理です。地元の特産品をたっぷり使い、ピリッと辛い担々麺をイメージしたスープです。

