



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。

★なめこのみぞれ汁★

材 料	分量 (g)	備 考
だし用削り節	10	
木綿豆腐	120	
にんじん	30	
なめこ	30	
白ねぎ	50	
青ねぎ	20	
大根	150	
酒	5	小さじ1
薄口しょうゆ	15	大さじ1弱
塩	一つまみ	
片栗粉	3	小さじ1
水	660	

※分量については、4名分で掲載しています。

【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし、削り節でだしを取る。
- ② にんじんはいちょう切り、白ねぎ、青ねぎは小口切り、木綿豆腐は1cm角に切る。大根はおろしておく。
- ③ ①ににんじんを入れ、あくを取りながら火を通す。白ねぎと木綿豆腐を順に加える。片栗粉を水で溶き、鍋に流し入れたら、大根おろしを入れて調味する。なめこと青ねぎを加え煮立てないように火を通し仕上げる。

みぞれをイメージして、旬の大根をすりおろして汁の実にしています。なめこや片栗粉のとろみで、冷めにくい、あたたかなすまし汁です。

