



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。

★クラムチャウダー★

※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
ほたて貝柱	80	
ぶなしめじ	40	
たまねぎ	80	
にんじん	40	
じゃがいも	100	
グリーンアスパラガス	10	
スープストック	1.2	※洋風だし
シチューの素	36	A
スキムミルク	12	
塩	少々	
こしょう	少々	
水	400	2カップ

【作り方】

- ① ほたて貝柱は食べやすい大きさに切る。ぶなしめじは石づきを切ってほぐし、たまねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもはほたて貝柱と同じくらいの大きさに切る。グリーンアスパラガスは下茹でし、1cmの長さに切る。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に入れて、アクをとりながら煮る。
- ③ じゃがいもに火が通ったら、ぶなしめじ、ほたて貝柱の順に加え、Aと塩、こしょうで味を整え、弱火でしばらく煮込む。
- ④ 最後に分量外のぬるま湯（大さじ2杯程度）で溶いたスキムミルクと下茹でしたグリーンアスパラガスを加えて仕上げる。
※スキムミルクの代わりに牛乳を使うこともできます。



クラムチャウダーの「クラム」とは、あさりやほたてなどの二枚貝のことで、「チャウダー」は、野菜を煮込んだスープという意味です。貝

