



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。

★鳥取うま味スープ★

※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
牛肉もも薄切り	40	
フォー(乾燥)	12	
にんじん	30	
ぶなしめじ	30	
チンゲン菜	40	
白ねぎ	50	
中華スープの素	6	大さじ1弱
薄口しょうゆ	4	小さじ2/3
酒	4	小さじ1弱
ごま油	適量	
こしょう	少々	
塩	少々	
水	400	

【作り方】

- ① フォーは水につけて戻し、ざるにあげて水気をきっておく。
- ② 牛肉は2cm幅に切る。にんじんは干切り、白ねぎは3mmの小口切りにする。
ぶなしめじは石づきを落とし、ほぐしておく。
チンゲン菜は熱湯でさっと茹でて冷水にとり、1cm幅に切っておく。
- ③ 鍋にごま油をひき、牛肉を炒める。色が変わったら、ぶなしめじ、にんじん、白ねぎを入れて、さっと炒める。
- ④ 水を加え、あくを取りながら煮る。具材に火が通ったら、①のフォーを入れてAで調味する。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調え、②のチンゲン菜を加え、色よく仕上げる。

野菜や牛肉のうま味が溶け出したスープがフォーに絡んでつるつると食べられます。春雨やビーフンなど、麺をお好みでアレンジしても美味しくいただけます。

