



# 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。

## ★どんどろけめし★

※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      |
|-----------|--------|----------|
| 精白米       | 140    |          |
| もち米       | 72     |          |
| 鶏もも肉      | 60     |          |
| 木綿豆腐      | 100    |          |
| 油揚げ       | 12     |          |
| 糸こんにゃく(白) | 20     |          |
| にんじん      | 20     | 2cm      |
| ごぼう       | 20     | 10cm     |
| 青ねぎ       | 20     | 5本       |
| ごま油       | 2      | 小さじ1/2   |
| 酒         | 4      | 小さじ1程度   |
| 薄口しょうゆ    | 18     | 大さじ1     |
| しょうゆ      | 6      | 小さじ1     |
| みりん       | 10     | 小さじ1と2/3 |
| 和風だしの素    | 2      | 小さじ1/2   |
| 塩         | 少々     |          |
| 水         | 270    |          |

### 【作り方】

- ① 精白米ともち米は洗って分量外の水で約40分浸漬させ、ざるにあげておく。
- ② 鶏もも肉は1cm角に切る。木綿豆腐は水切りをして粗くほぐす。油揚げは熱湯で油抜きをして食べやすい長さの薄切りにする。糸こんにゃくは3cm程度に切って下茹でする。にんじんは干切り、ごぼうはささがきにして水であく抜きし、青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋を熱しごま油をひき、鶏肉、木綿豆腐、ごぼう、にんじん、こんにゃく、油揚げの順に炒める。
- ④ 炊飯釜に①と調味料★を入れて混ぜ合わせ、③と青ねぎを入れて炊飯する。  
◎炊き込みご飯機能がある場合は、炊き込みご飯で炊飯する。

どんどろけめしは、鳥取県東部から中部地域の郷土料理です。「どんどろけ」とは、方言で、「雷」のことを言い、豆腐を炒める音が雷鳴のように聞こえることから、この名がついています。

