



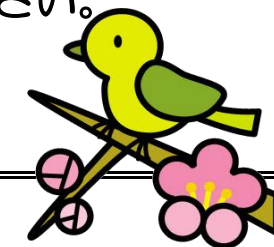
米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

★梅ひじきごはん★

※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	260	
鶏もも肉	40	
ごぼう	25	
絹さや	10	
乾燥ひじき	4	
にんじん	20	
みりん	8	
和風だしの素	1	小さじ1/2
薄口しょうゆ	14	大さじ2/3
サラダ油	1.2	
塩	少々	
水	定量	
カリカリ梅	6	
梅干し	10	

【作り方】

- ① 精白米は、洗って分量外の水で約40分浸漬させておく。
- ② 鶏もも肉は1cm程度の角切り、にんじんは千切り、ごぼうはさがきにして水であく抜きをする。ひじきは水で戻しておく。カリカリ梅は食べやすい大きさに刻む。梅干しは種を取り除き、つぶしてペースト状にする。
- ③ 炊飯器に①と②の具、☆の調味料を入れて混ぜ合わせ、定量の水で炊飯する。



2月は暦のうえでは梅が美しく咲き誇る時期であることから、梅を使った料理を給食に取り入れています。そのまま食べると酸味が強い梅干しも炊き込むことによって甘味が増します。カリカリ梅も刻んで入れて、

