



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。

★鉄人ドライカレー★

※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
牛ひき肉	160	
芽ひじき	1.5	
おから	30	
ほうれん草	52	1~2株
たまねぎ	80	1/3個
レーズン	8	
にんじん	20	2cm
トマトケチャップ	26	大さじ2弱
ウスターソース	12	小さじ2
カレー粉	★ 4	小さじ2
コンソメ	少々	
水	約30	大さじ2
サラダ油	4	小さじ1

【作り方】

- ① 芽ひじきは、水でもどし、ざるにあげておく。ほうれん草は、茹でて1cm位に細かく刻む。たまねぎとにんじんは、粗みじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、ひじきの順に炒める。
- ③ ★で調味した後、おからとレーズンを加え、焦がさないように混ぜながら炒める。
- ④ 最後にほうれん草を加え、出来上がり

7月に開催される「全日本トライアスロン皆生大会」にちなんだメニューです。トライアスロンに参加する、「鉄人」のように強くて丈夫な体をつくって欲しい。という思いを込め、タンパク質を多く含む牛肉や大豆(おから)、鉄分が多く含まれるひじき、ほうれん草、レーズンが入っています。

