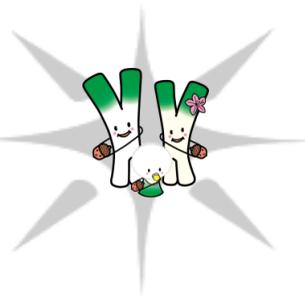




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

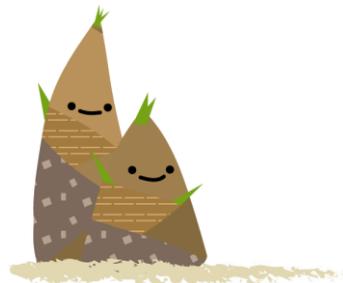
★たけのこごはん★

※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	160	1カップ
もち米	60	
鶏肉もも皮なし	60	
油揚げ	15	薄揚げ1枚
にんじん	30	小1/3本
たけのこ水煮	80	
わらび水煮	15	
和風だしの素	2	小さじ2/3
しょうゆ	4	小さじ2/3
薄口しょうゆ	14	小さじ2
みりん	8	大さじ1/2
塩	0.8	小さじ1/5
水	定量	

【作り方】

- ① 精白米ともち米を洗って、分量外の水に40分程度浸漬する。
- ② 鶏肉は1.5cm角に、油揚げ、にんじん、たけのこは細めの短冊切りに、わらびは3cm幅に切る。
- ③ 炊飯器に①と調味料を入れ、定量まで水を加えたら、その上に②をのせて炊く。



子どもたちは、小学校2年生の国語で「たけのこぐん」という詩の学習をします。その勢いよく伸びていくたけのこのように、ぐんぐん成長してくれることを願って、給食では毎年4月に、たけのこごはんを出しています。春の香りを楽しみながら、もりもり食べて欲しいと思います。