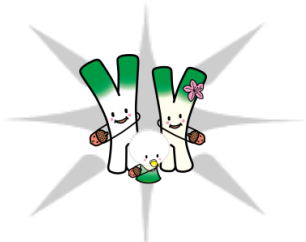




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

★鶏肉とヨネギーズのコラボてりやき丼★

材 料	分量 (g)	備 考
精白米	320	2合強
水	480	精白米×1.5
鶏もも肉	220	
たまりしょうゆ	5	小さじ1
みりん	3	小さじ1/2
砂糖	1	小さじ1/3
白ねぎ	60	
にんじん	25	
ごぼう	20	
糸こんにゃく (白)	20	
すりおろし生姜	少々	
砂糖	2	小さじ2/3
しょうゆ	12	小さじ2
酒	5	小さじ1
でん粉	2	小さじ2/3
サラダ油	10	大さじ1弱

※分量については、4名分で掲載しています。

【作り方】

- ① 精白米は洗って30分浸漬させ、規定量の水で炊いておく。
- ② 鶏肉は2 cm角に切り、Aの調味料に30分～1時間ほど漬ける。
- ③ 白ねぎは斜め切りに、にんじんはせん切りにする。ごぼうはさがきにして、水にさらしてアク抜きをする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切って、下茹でをしておく。
- ④ オーブンを200℃に予熱する。オープン皿に、クッキングシートをしき、②を重ならないように並べ、ほんのりこげ目がつくまで焼く。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、ごぼう、糸こんにゃくの順に炒め、Bで調味する。白ねぎを加えて炒め合わせ、同量の水で溶いたでん粉を加えて全体にとろみをつける。
- ⑥ 茶碗にごはんを盛り付け、上から⑤をかける。



このメニューは、令和元年度1月に「こめっこ献立～ふるさとの食べ物を使った料理～」で採用された料理です。鶏肉と白ねぎの相性ばっちり、栄養たっぷりの丼メニューです。

