

●メニュー しろ 白ねぎピラフ

★鳥取県産の白ねぎをたくさん使ったピラフです。炒めることによって白ねぎの甘味が増し、食べやすい味つけになっています。

ざいりょう 材料(4人分)	ぶんりょう 分量(g)	
こめ 米	260	} A
コンソメ(米の炊き込み用)	2	
みず 水	320	
しろ 白ねぎ	60	
ベーコン	25	
れいとう 冷凍スイートコーン	30	
にんじん	10	
かんそう 乾燥パセリ	少々	
あぶら サラダ油	少々	
コンソメ(具の味付け用)	3	
しお 塩・こしょう	少々	

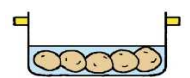


つく 作り方

- ① Aの材料でコンソメごはんを炊く。
- ② 白ねぎは小口切り、にんじんはみじん切りにする。
ベーコンは5mm幅にする。
- ③ フライパンに油をひき、ベーコン、にんじん、コーン、白ねぎの順に炒め、火が通ったら塩、こしょうを加える。
- ④ コンソメごはんと③で作った具を混ぜ合わせ、パセリをふりかけて仕上げる。

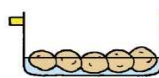
レシピでよく見る用語

(かぶるくらい)



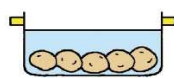
食材が完全に浸る量

(ひたひた)



食材の上の部分が出た量

(たっぷり)



食材の高さの2倍くらいの量

(ひとつまみ)



親指と人差し指、中指でつまんだ量

(少々)



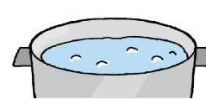
親指と人差し指でつまんだ量

(ぐらぐら)



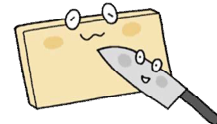
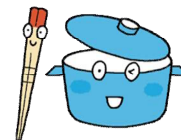
食材が動くくらい激しく煮立っている

(ふつふつ)



食材が少し動く程度に煮えている

レシピによく出てくる用語の中で、似ているけれど違いがわからないものはありませんか？ 意味を覚えておくと調理中に迷わなくて済みます。



●メニュー

さかいみなと 境港サーモンのグラタン

★境港サーモンのピンク、ホワイトソースの白、トマトソースの赤が色鮮やかです。
2種類のソースで味の変化を楽しみながら食べることができます。

ざいりょう 材料(4人分)	ぶんりょう 分量(g)
さかいみなと 境港サーモン	200
しろ 白ねぎ	50
こむぎこ 小麦粉	30
むえん 無塩バター	15
ぎゅうにゅう 牛乳	160
コンソメ	1
ケチャップ	25
マヨネーズ	6
おろしにんにく	少々
うすくち 薄口しょうゆ	1
ピザ用チーズ	50
かんそう 乾燥パセリ	少々
たいねつかみ 耐熱紙カップ	4枚



つく かた 作り方

- ① しろ 白ねぎをみじん切りにする。サーモンは2cmくらいのかくぎ 角切りにする。
- ② Aの材料でホワイトソースを作る。しろ 白ねぎをバターで炒め、こむぎこ 小麦粉を加える。ぎゅうにゅう 牛乳を少量ずつ入れ、だまにならないようによく混ぜながら弱火で加熱し、コンソメで味を調える。
- ③ Bの材料を全て混ぜ合わせ、トマトソースを作る。
- ④ たいねつかみ 耐熱紙カップにサーモン、ホワイトソース、トマトソースの順に材料を重ね入れ、ピザ用チーズを散らす。
- ⑤ 200℃に温めたオーブンで20分程度焼く。こんがり焼き目がついたらと 取り出して熱いうちにパセリを散らす。

●メニュー ブロッこんぶ

★米子市の学校給食では定番！

簡単に調理でき、ブロッコリーをおいしく食べることができる人気レシピです。

ざいりょう にんぶん 材料(4人分)	ぶんりょう 分量(g)
○ブロッコリー	120
○キャベツ	100
○塩こんぶ しお	4
○薄口しょうゆ うすくち	4
○ごま油 あぶら	2



つくりかた 作り方

- ① ブロッコリーは、小房に分ける。軸の部分も皮をむいて薄く切る。
キャベツは1cm幅に切る。
- ② 野菜を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱(1~2分)して冷ましておく。
- ③ 加熱した野菜を塩こんぶ、薄口しょうゆ、ごま油で和える。

おいしく調理するために 正しく計量しよう



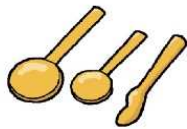
うわざらじどう
上皿自動ばかり



デジタルばかり



けいりょう
計量カップ
(200mL)



けいりょう
計量スプーン
(15mL、5mL、
すり切りべら)

おいしく調理するためには、材料や調味料を正しく計量することが大切です。

おおさじ ばい 大さじ1杯のはかり方

ふんまつ
粉末



やまも
山盛りに

すくって
すり切る

えぎたい
液体



えぎめん
液面が
盛り上がる
くらい

●メニュー

えいようまんてん

栄養満点！とっとりコンソメスープ

★たっぷりの野菜をおいしくいただける栄養満点のスープです。季節に合わせて、旬の野菜を使って作ってみましょう。

ざいりょう にんぶん 材料(4人分)	ぶんりょう 分量(g)
とりにく かわ かく 鶏肉もも皮なし1cm角	40
みず 水	600
にんじん	30
じゃがいも	60
かぼちゃ	80
しろ 白ねぎ	40
コンソメ	6
うすくち 薄口しょうゆ	4
しお 塩	少々
こしょう	少々



つく かた
作り方

- ① にんじんは3mmのいちよう切り、じゃがいもは1cmのいちよう切り、かぼちゃは一口サイズ、白ねぎは小口切りにする。
- ② 分量の水を沸かし、鶏肉、にんじんの順に加え、アクを取りながら煮る。
- ③ じゃがいもとかぼちゃを加え柔らかくなるまでアクを取りながら煮て、コンソメと薄口しょうゆを加える。
- ④ 白ねぎを入れてさっと火を通し、塩とこしょうで味を調える。