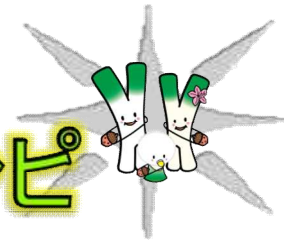




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺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。

★なすと春雨のピリ辛炒め★

材 料	分量(g)	備 考
豚肉ももスライス	140	
なす	70	
白ねぎ	100	
エリンギ	30	
たけのこ水煮	30	
にんじん	40	
にら	20	
春雨	15	
おろし生姜	0.8	小さじ1/4
おろしにんにく	0.4	小さじ1/8
トウバンジャン	A	0.8 小さじ1/4
テンメンジャン		4.8 小さじ1弱
酒	4	小さじ2/3強
中華スープの素	1.6	小さじ1/2
三温糖	4	小さじ1強
しょうゆ	B	14 大さじ1
味噌	12	小さじ1/3
水	80	
サラダ油	適量	
片栗粉	2	小さじ1弱

※分量については、4名分で掲載しています。

【作り方】

- ① 春雨は水で戻しておく。豚肉は2cm幅、なすは1cm幅の半月切り、エリンギは2mm幅の半月切り、白ねぎは小口切り、たけのこ、にんじんは千切り、にらは3cmの長さに切っておく。Aの調味料とBの調味料をそれぞれ混ぜておく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったらAを加えて辛みと香りを出す。
- ③ ②にエリンギ、たけのこ、にんじん、なす、白ねぎの順に加えて炒める。
- ④ ③のなすがしんなりしてきたら、Bを加えて調味し炒め煮する。野菜に火が通ったら春雨を加えて炒め合わせる。
- ⑤ 片栗粉と同量の水で溶いた水溶き片栗粉を入れて、とろみをつけ、最後ににらを加え軽く炒め合わせて仕上げる。

食欲のないときにも食べられる夏にピッタリのメニューです。
ピリ辛の味付でご飯がどんどんすすみます！

