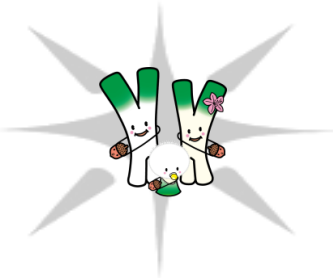




米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

★鳥取ピリカラ麻婆豆腐★

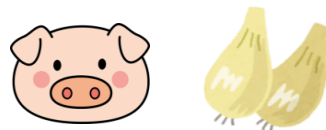
※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
豚肉ミンチ	100	
木綿豆腐	250	
白ねぎ	100	
にんじん	30	
エリンギ	20	
たけのこ水煮	30	
にら	25	
らっきょう漬	5	
サラダ油	適量	
トウバンジャン	0.8	
テンメンジャン	5	A
酒	5	小さじ1
おろし生姜	1	
ガーリックパウダー	0.4	
中華スープの素	2.4	
砂糖	4	小さじ1と1/3
しょうゆ	12	小さじ2と1/3
味噌	12	小さじ2
でん粉	3	小さじ1



【作り方】

- ① 木綿豆腐は2 cm角に切り、下茹でする。白ねぎは小口切りに、にんじん、エリンギは半月切りにする。たけのこ水煮は短冊切りにする。にらは3~4 cmの長さに切る。らっきょう漬はみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉ミンチを炒る。豚肉に火が通ったら、白ねぎを加えて炒め、Aの調味料を入れて辛みと香りを出す。
- ③ にんじん、たけのこ水煮、エリンギ、らっきょう漬の順に炒め合わせ、材料が浸る程度の水を加え煮る。
- ④ 食材に火が通ったら、中華スープの素、砂糖、しょうゆ、煮汁で溶いた味噌の順に加えて調味する。木綿豆腐を入れて煮立たせないように弱火でじっくり煮込む。
- ⑤ ④に水溶きでん粉を加えてとろみをつけ、にらを加えて彩りよく仕上げる。



このメニューは、今年度、児童生徒に募集した「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、1月の給食に登場します。らっきょうと豚肉の組み合わせは、疲労回復効果が期待できます。