



# 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。

## ★鶏ごぼう汁★

材 料	分量 (g)	備 考
鶏もも肉	100	
白ねぎ	50	
ごぼう	30	
にんじん	40	
青ねぎ	15	
かつお節 (だし用)	10	
水 (だし用)	600	
和風だしの素	0.8	小さじ1/5
薄口しょうゆ	16	大さじ1弱
食塩	少々	

※分量については、4名分で掲載しています。

### 【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし、かつお節でだしをとる。
- ② 白ねぎ、青ねぎは3mm幅の小口切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらしてあくを抜く。にんじんは千切りにする。鶏肉は2cmの角切りにする。
- ③ ①のだし汁の中に鶏肉とにんじん、ごぼうを順に加え、あくを取りながら煮る。白ねぎを加えて弱火で煮て、Aで調味する。(味が薄い場合は食塩で味を整える。) 青ねぎを加えて仕上げる。



食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えてくれるごぼうと、たんぱく質が多い鶏肉を入れた風味豊かな汁です。だしに使うかつお節は「イノシン酸」が主なうま味成分です。だしが主役のようなすまし汁に向いています。