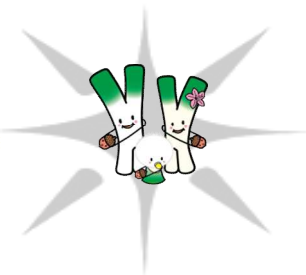


# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎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。

## ★にら菜スープ★

※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
鶏もも肉	40	
にんじん	30	
ぶなしめじ	25	
春雨 (乾燥)	12	
にら	30	
白ねぎ	60	
中華スープの素	6	大さじ1弱
薄口しょうゆ	4	小さじ2/3
塩	少々	
こしょう	少々	
水	400	2カップ

### 【作り方】

- ① 春雨は水につけて戻し、ざるにあげて水気をきっておく。
- ② 鶏もも肉は1cm角に切る。にんじんは3mm幅のいちょう切り、白ねぎは3mm幅の小口切り、にらは20mm幅に切る。ぶなしめじは石づきを落とし、ほぐしておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、鶏肉を入れる。鶏肉の色が変わったら、にんじん、ぶなしめじの順に加えて、あくを丁寧に取りながら煮る。
- ④ にんじんに火が通ったら、春雨、白ねぎを加えてAで調味する。
- ⑤ にらを加えてさっと火を通し、塩こしょうで味を調える。

にらの香り成分には、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。スタミナをつけるのにもおすすめの食材です♪

