



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。

★ごま味噌汁★

※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
かつお節	12	
にんじん	30	小1/2本
豚肉スライス	60	
板こんにゃく	30	
なす	50	中1/2本
じゃがいも	60	小1個
青ねぎ	30	3本程度
味噌	32	大さじ2
いりごま (白)	1.6	小さじ1/2
すりごま (白)	1.6	小さじ1/2
ごま油	1.2	小さじ1/3
水	680	

【作り方】

だしを取る

- ① 鍋に水を入れ、沸騰したらかつお節を入れる。再び沸騰したら、火を消す。かつお節が沈んだら上澄みをこす。
- ② にんじんは3mm、なすは5mm、じゃがいもは1cmのいちよう切りにする。豚肉は2cm幅に切り、青ねぎは小口切りにする。こんにゃくは短冊切りにし、下茹でをしておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。にんじん、こんにゃく、じゃがいも、なすの順に入れさっと炒める。①でとっただしを入れ、野菜に火を通す。
- ④ あくをとり、味噌を溶きながら入れる。仕上げに青ねぎといりごま、すりごまを入れる。

ごまごま油の香ばしい風味が食欲をそそる一品です。
冷めてもおいしく食べられるので、暑い夏にぴったり！
いろいろな具材を入れてアレンジしてみてくださいね♪

