



# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



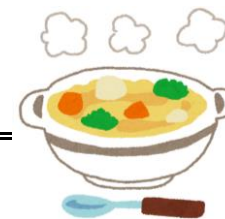
◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

## ★鮭のふるさといっぱいパワフル豆乳シチュー★

材 料	分量 (g)	備 考
鮭切り身	60	
塩	少々	
じゃがいも	60	
にんじん	40	
白ねぎ	70	
ブロッコリー	40	
豆乳	30	
白味噌	5	小さじ1
おろし生姜	0.5	
シチューの素	36	A
スキムミルク	12	
スープストック	1.2	※洋風だし
水	500	2と1/2カップ



※分量については、4名分で掲載しています。



### 【作り方】

- ① 鮭は骨をとって一口大に切り、塩を振ってペーパータオルで軽く押さえてしばらくおき水気をきる。じゃがいもは乱切りにし、水にさらす。にんじんは乱切りに、白ねぎは1 cmの小口切りにする。ブロッコリーは小房に分けて、軽く下茹でしておく。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、にんじん、じゃがいもを入れて、アクをとりながら煮る。
- ③ 白ねぎを加えてさらに煮込む。
- ④ 鮭とおろし生姜を加える。鮭に火が通ったら、Aで調味する。
- ⑤ 白味噌を溶き入れて、豆乳を加える。仕上げに下茹でしておいたブロッコリーを入れてひと煮たちさせる。

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～」で採用されたメニューです。かくし味に白みそと体を温める効果のある生姜が入った豆乳シチューです。