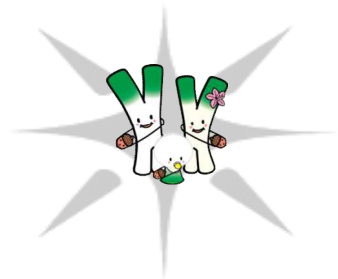


米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



㊦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。

★キャベツのうま塩スープ★

※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 |
|-----------|-------|--------|
| 豚肉スライス | 40 | |
| キャベツ | 90 | |
| 白ねぎ | 50 | |
| にんじん | 30 | |
| 乾燥きくらげ | 1.2 | |
| たけのこ水煮 | 20 | |
| すりおろしにんにく | 0.2 | 少々 |
| 水 | 400 | |
| 中華スープの素 | 5 | 大さじ1弱 |
| 薄口しょうゆ | 2 | 小さじ1/3 |
| 塩 A | 0.4 | ひとつまみ |
| こしょう | | 少々 |
| ごま油 | | 適量 |

【作り方】

- ① 豚肉スライスは2cm幅、キャベツは1cm幅のざく切りにする。白ねぎは小口切りに、にんじんは2mm幅のいちよう切りにする。乾燥きくらげはたっぷりの水で戻して干切りに、たけのこ水煮は干切りにする。
- ② 鍋にすりおろしにんにくと豚肉を入れて焦げないように炒める。キャベツ、にんじんを入れてさっと炒めたら水ときくらげ、たけのこ水煮を加えて灰汁を取りながら煮る。
- ③ 具に火が通ったら、Aで調味し白ねぎを加え、仕上げにごま油を回し入れて仕上げる。

野菜の甘みや、にんにくの旨味、ごま油の風味が食欲をそそるスープになっています。

