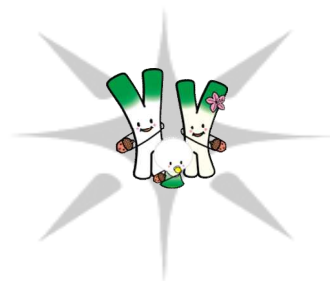




# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺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。

## ★カレースープ★

※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
牛肉もも薄切り	60	
白ねぎ	60	
にんじん	25	
じゃがいも	80	
むき枝豆	20	
コンソメ	6	固形1個
薄口しょうゆ	4	小さじ2/3
カレー粉	0.4	小さじ1/4
カレールウ	12	
塩	適量	
サラダ油	適量	
水	600	

### 【作り方】

- ① 牛肉は2cm幅に切る。白ねぎは3mmの小口切り、にんじんは3mmのいちよう切り、じゃがいもは1cmのいちよう切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、牛肉を炒める。火が通ったらにんじん、白ねぎ、じゃがいもを入れてさっと炒める。水とコンソメを入れて、あくをとりながら煮る。
- ③ じゃがいもが竹串の通る固さになったら、Aで調味する。むき枝豆を入れて、最後に塩で味を調える。



カレー味で児童生徒にも人気のスープです。地元の特産品である「白ねぎ」をたっぷり使っています。牛肉のかわりに、鶏肉や豚肉を使っても美味しくできます。