



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。

★スタミナ丼★

材 料	分量 (g)	備 考
豚肉スライス	180	
ごぼう	30	
たまねぎ	80	
赤ピーマン	10	
にら	30	
白いりごま	4	
すりおろしにんにく	少々	
すりおろし生姜	少々	
中華スープの素	0.6	小さじ1/4
三温糖	4	小さじ1
しょうゆ	15	大さじ1弱
酒	4	小さじ1弱
片栗粉	2	小さじ1
サラダ油	適量	
ごはん	200	

※分量については、4名分で掲載しています。

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。ごぼうはささがきにし、水にさらしてあく抜きをする。たまねぎはくし切り、赤ピーマンは縦に4等分し、3mm幅に切り、にらは2cm幅に切る。調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。軽く火が通ったらにんにくと生姜を加えてよく炒める。
- ③ ②にたまねぎ、ごぼうを順に入れ、炒め合わせる。ごぼうに火が通ったらAで調味する。
- ④ ③に赤ピーマン、にらを加えてさっと炒め、水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にいりごまを加えて香りよく仕上げる。
- ⑤ 炊きあがったごはんにかける。



豚肉に多く含まれるビタミンB1には、体を元気にしてくれる働きがあります。ビタミンB1はたまねぎと一緒に食べると、さらにパワーアップするのでおすすめです。

