

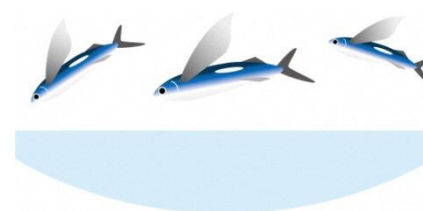


けんないきょうつう  
県内共通

# や ず ぐ ん け ん み ん ひ こ ん だ て 八頭郡「とっとり県民の日」献立

とっとりけんないすべ がっこうきゅうしょく  
鳥取県内全ての学校給食で「あごがギュー~っとドライ  
カレー」と「梨」が登場する予定です。レシピを紹介しま  
すので、ご家庭でもぜひ作ってみてください♪

## 「あごがギュー~っとドライカレー」レシピ紹介



とっとりけんがっこうえい  
鳥取県学校栄  
養士協議会で、  
けんみん ひ  
県民の日をPRす  
るためののぼり  
を作りました！



### 【材料】4人分

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 飛魚たたき身 . . . 120g | にんにく . . . 少々        |
| 牛肉ミンチ . . . 80g   | カレー粉 . . . 小さじ1杯     |
| たまねぎ . . . 80g    | ケチャップ . . . 大さじ2杯    |
| トマト水煮 . . . 40g   | ウスターソース . . . 小さじ2杯  |
| レーズン . . . 8g     | こいくちしょうゆ . . . 小さじ1杯 |
| さやいんげん . . . 20g  | カレールウ . . . 少々       |
| しょうが . . . 少々     | コンソメ . . . 2g        |
|                   | サラダ油 . . . 小さじ1/2杯   |

### 【作り方】

- ① サラダ油を熱し、牛肉を炒める。
- ② 火が通ったら、飛魚たたき身と、みじん切りにしたしょうが、にんにく、カレー粉を入れる。
- ③ 粗みじんにしたたまねぎを入れ、しんなりしたら、ざく切りにしたレーズンを加える。
- ④ トマト水煮を入れ、Aで調味をする。
- ⑤ 1cmに切ったさやいんげんを入れる。

### や ず ち ょ う い つ が っ こ う き ェ う し ェ く き ェ う ど う ち ェ う い じ ェ う 八頭町立学校給食共同調理場



はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳

- ★あごがギュー~っとドライカレー
- やま めく 山の恵みスープ
- さきゅう ほうせき 砂丘の宝石サラダ
- にじっせい きなし 二十世紀梨



### ち づ ち ょ う い つ が っ こ う き ェ う し ェ く 智頭町立学校給食センター



げんまい はん 玄米ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳

- ★あごがギュー~っとドライカレー
- ちづ めく たまご 智頭の恵み卵スープ
- らっきょう サラダ
- にじっせい きなし 二十世紀梨



### わ か さ ち ょ う い つ が っ こ う き ェ う し ェ く 若桜町立学校給食センター



むぎ はん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳

- ★あごがギュー~っとドライカレー
- とうふちくわのすまし汁
- なが ばいにく あえ 長いもの梅肉和え
- しんかんせん 新甘泉

さんいんおき と  
山陰沖でよく獲れる「あご(トビウオ)」や、  
さきゅう ほうせき よ さきゅう  
砂丘の宝石とも呼ばれる「砂丘らっきょう」を  
と い やずちょう  
取り入れました。また、八頭町「きのこ」なども使用  
しぜんゆた とっとりけん よ きゅうしょく つう  
し、自然豊かな鳥取県の良さを給食を通じて  
かん こんだて  
感じてもらえるような献立にしています。

とっとりけん とくさんひん ちづちょう  
鳥取県の特産品や、智頭町でとれたものをたく  
つか こんだて  
さん使った献立です。あごがギュー~っとドライ  
カレーは、さかな にがて こ た  
魚が苦手な子どももおいしく食べられ  
るように工夫した、がっこうえいようしこうあん  
学校栄養士考案のオススメ  
こんだて とっとりけん みりよく つ こ  
献立です。鳥取県の魅力を詰め込みました！

さきゅうなが とくさんひん  
「とうふちくわ」や「砂丘長いもの」などの特産品や、  
とっとりけん う とっとりけん そだ なし しんかんせん  
鳥取県で生まれ、鳥取県で育った梨「新甘泉」  
しょう こんだて しぜんゆた  
を使用した献立です。自然豊かな  
とっとりけん た し あじ  
鳥取県の食べものを知って、味わ  
って、大切にしてほしいです。

