



## がっこうきゅうしょく 学校給食レシピ

【材料】 4人分

精白米	2合	① 米を研いで、水を切り炊飯釜に入れる。
木綿豆腐	200g	② ごぼうはささがきにする。にんじん、もどした干しいたけ、油抜きした油揚げは短冊切りにしておく。
ごぼう	50g	
にんじん	50g	③ 青ねぎを小口切りにしておく。
干しいたけ	2枚	④ 豆腐は適当に崩し、水を加えて火にかけ、ひと煮立ちしてからザルにあげる。
油揚げ	50g	
青ねぎ	30g	⑤ フライパンにごま油を熱し、豆腐を炒め、②の材料も入れて炒めてうすくちしようゆを半量入れて味付けをする。
うすくちしようゆ	小さじ4	
清酒	大さじ1強	⑥ 炊飯釜に2合分の水を加え、⑤を合わせ、残りのうすくちしようゆ、清酒、砂糖を入れて炊き上げ、焼き上がりに③を加え蒸らす。
砂糖	小さじ1強	
ごま油	適量	

鳥取県東部・中部地域の郷土料理で、豆腐や野菜の入った具だくさんの炊き込みご飯です。

## 鶏肉の諏訪泉香味焼き

【材料】 4人分

【作り方】

鶏もも肉	50g × 4枚	① 酒かす、みそ、こいくちしようゆ、みりん、砂糖を混ぜて、鶏肉に酒かす(諏訪泉)	15g	つけてなじます。
みそ	小さじ2	② フライパンに油を引き、両面に焼き目が付くまで焼く。		
こいくちしようゆ	小さじ1			
みりん	小さじ1			
砂糖	小さじ1			
油	適量			

酒かすの風味豊かな焼き物です。酒かすを料理に加えると、味にコクとうま味が増し、まろやかな味の料理になります。肉や魚の下味だけでなく、かす汁やみそ汁、煮物に活用できます。

きゅうしょくしゅうかんちゅう じっし こんだて なか りょうり しょうかい  
給食週間に実施する献立の中から、おすすめ料理を紹介します！

## さつまいもとらっきょうのサラダ

【材料】 4人分

さつまいも	150g
にんじん	15g
ブロッccoli	40g
らっきょう甘酢漬け	15g
ハム	30g
マヨネーズ	40g
こしょう	適量

【作り方】

- さつまいもは、きれいに洗い皮付きのまま1.5cmの角切りに、にんじんはいちょう切り、ブロッccoliは食べやすい大きさに切り、それぞれ茹でて冷ましておく。
- らっきょうは刻んで、ハムは1.5cm角に切っておく。
- ボウルに①②を入れ、マヨネーズ、こしょうをふり入れさっくりと混ぜる。

ほっこりとしたさつまいもに、刻みらっきょうの甘酢っぽい酸味がアクセントとなる食べやすいサラダです。

## 大山ブロッccoliと湯葉のスープ

【材料】 4人分

ブロッccoli	80g
たまねぎ	80g
乾燥湯葉	10g
えのきだけ	50g
にんじん	30g
乾燥きくらげ	4g
顆粒中華だし	8g
うすくちしようゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
水	600g

【作り方】

- ブロッccoliは一口大に、たまねぎはくし切り、えのきだけは石づきをカットし、3cm幅に切る。にんじんは薄いいちょう切りにし、湯葉ときくらげは水に戻して食べやすい大きさに切る。
- 鍋に顆粒中華だしと水、にんじんを入れ、沸騰させる。
- たまねぎ、えのきだけを加え、ひと煮立させ、ブロッccoliと湯葉、きくらげを加える。
- 野菜がやわらかくなったら、うすくちしようゆで味を調整、ごま油を加える。

冬が旬のブロッccoliを使った優しい味のスープです。  
鳥取県大山町はブロッccoliの産地として有名です。

## ジビエカレー

【材料】 4人分

鹿肉ミンチ	120g
にんにく	1かけ
しょうが	2g
サラダ油	適量
赤ワイン	小さじ1
たまねぎ	200g
にんじん	50g
じゃがいも	150g
水煮大豆	20g
りんご又は梨	20g
カレールウ	60g(3かけ)
ウスターソース	小さじ1

【作り方】

- ににく、しょうが、たまねぎはみじん切り、にんじん、じゃがいもは角切りにする。りんご又は梨はすりおろす。
- 鍋に油をひき、ににく、しょうがを炒め、鹿肉ミンチを入れてさらに炒め、肉の色が変わったら赤ワインを入れる。
- たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加え、水を入れて煮込む。
- 火が通ったら水煮大豆、すりおろしたりんご又は梨を加える。
- カレールウ、ウスターソースを入れて煮込む。

鹿肉は鉄分を多く含み、貧血の予防や改善に効果的な食材です。もも肉の角切りを使うと食べ応えが増します。赤ワイン、りんご又は梨を加えることで肉が軟らかくなり、風味もよくなります。