

鳥取市学校給食レシピ

とっとり自慢ぎゅうっとスープ

第一

《材料》 4人分

・牛も肉(細切れ)	60g
・生姜	1g
・にんにく	1g
・生わかめ	30g
・しめじ	30g
・しいたけ	25g
・玉ねぎ	120g
・押し麦	25g
・人参	40g
・白ねぎ	25g
・淡口しょうゆ	28g(大さじ1と1/2)
・ごま油	2g(小さじ1/2)
・塩、こしょう	少々

《作り方》

- ①生姜とにんにくはみじん切り、しめじは2cm、しいたけと玉ねぎはうす切り、人参はいちょう切り、白ねぎは輪切りにする。
- ②鍋に半分のごま油、牛も肉、生姜、にんにくを入れ炒める。次に、火が通ったら、人参、玉ねぎ、しめじ、しいたけを入れ炒める。
- ③ひたひたの水を入れ煮る。
- ④食材に火が通ったら、押し麦を入れ淡口しょうゆ、塩、こしょうで調味し、生わかめ、白ねぎを加え、味を調える。
- ⑤残りのごま油を入れる。



鹿肉とだいずのトマト煮

第二

《材料》 4人分

・鹿ひき肉	25g
・玉ねぎ	80g(中1/2個)
・にんにく	1g
・さやいんげん	20g(2本)
・水煮大豆	90g
・ケチャップ	10g(小さじ4)
・トマトピューレ	10g(小さじ2)
・ウスターソース	10g(小さじ2)
・こしょう	少々
・砂糖	4g(大さじ1/2)
・サラダ油	少々

《作り方》

- ①玉ねぎはさいの目切り、にんにくはみじん切り、さやいんげんは色よく茹でて3cmに切る。
- ②鍋にサラダ油をひき、鹿ひき肉、にんにく、玉ねぎの順に炒める。
- ③ひたひたの水と水煮大豆を入れ、調味料Aを入れて煮込む。
- ④さやいんげんを入れて仕上げる。



はたはたのから揚げ

※白ねぎソースをかけてアレンジしてもおいしいです。

湖東

《材料》 4人分

・一夜干しはたはた	4尾
・小麦粉	5g(小さじ2弱)
・片栗粉	5g(小さじ2弱)
・揚げ油	適量
(白ねぎソース)	
・白ねぎ	10g
・砂糖	10g(大さじ1)
・濃口しょうゆ	10g(小さじ2)
・水	15g(大さじ1)

《作り方》

- ①ビニール袋に小麦粉と片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
 - ②①にはたはたを入れ、粉をまぶす。
 - ③鍋に油を入れ、180℃に熱し、からっと揚げる。
- (白ねぎソース)
- ①白ねぎは輪切りにする。
 - ②鍋に砂糖、濃口しょうゆ、水を入れて熱する。
 - ③②に白ねぎを入れ、さっと火を通す。



豆腐竹輪のゆかり揚げ

気高

《材料》 4人分

・豆腐竹輪	160g(1本と1/3本)
・小麦粉	10g(大さじ1強)
・片栗粉	4g(小さじ1強)
・ゆかり	1g
・揚げ油	適量

《作り方》

- ①豆腐竹輪1本を6等分に切る。
- ②水に溶いた小麦粉と片栗粉にゆかりを入れ衣を作り、①の竹輪にまんべんなくつける。
- ③鍋に油を入れ、180℃に熱し、からっと揚げる。





各給食センターの自慢レシピを
紹介します。

1月24日～30日の全国学校給食週間中の
給食に登場します。お楽しみに！



他の給食レシピは鳥取市の
ホームページに掲載して
います。下記のQRコードから
ご覧いただけます。



冬野菜の豆乳シチュー



河原

《材料》	4人分
・ベーコン	40 g
・かぶ	100 g
・白菜	120 g
・じゃがいも	200 g
・人参	40 g
・パセリ	2 g
・クリームコーン	80 g
・豆乳	100 g
・米粉	20 g
・コンソメ	2.4 g(小さじ1)
・塩	3.6 g(小さじ1弱)
・こしょう	少々
・サラダ油	適量

《作り方》

- ①ベーコンは1cmの短冊、かぶとじゃがいもは角切り、白菜は1cm、人参はいちょう切り、パセリはみじん切りにする。
- ②米粉は豆乳で溶いておく。
- ③鍋にサラダ油をひき、ベーコン、じゃがいも、人参を入れて炒め、ひたひたの水を入れて煮る。途中でかぶと白菜、クリームコーンを加えてさらに煮る。
- ④②とコンソメ、塩、こしょうで調味し、最後にパセリを入れる。

納豆サラダ



国府

《材料》	4人分
・ひきわり納豆	40 g(1パック)
・ツナ	40 g(1缶)
・人参	20 g
・キャベツ	80 g
・ほうれん草	40 g
・濃口しょうゆ	6 g(小さじ1)
・マヨネーズ	24 g(大さじ2)

《作り方》

- ①人参は千切り、キャベツは1cm幅の短冊、ほうれん草は3cmに切り、茹でて冷ましておく。
- ②水気を切った①とひきわり納豆、ツナを混ぜ合わせて、濃口しょうゆとマヨネーズで調味する。

いかとらっきょうのサラダ



鹿野

《材料》	4人分
・いか短冊	60 g
・キャベツ	140 g
・ブロッコリー	40 g
・刻みらっきょう	40 g
・マヨネーズ	36 g(大さじ3)
・米酢	5 g(小さじ1)
・塩、こしょう	少々

《作り方》

- ①キャベツは1cm幅の短冊切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ②いか短冊、①を茹でて冷ましておく。
- ③刻みらっきょうとAを入れ調味する。

あごのらっきょうソースかけ



青谷

《材料》	4人分
・あごの開き	4 尾(1尾40g)
・小麦粉	5 g
・片栗粉	15 g
・揚げ油	適量
・刻みらっきょう	16 g
・生姜	4 g
・砂糖	10 g(大さじ1強)
・濃口しょうゆ	20 g(大さじ1強)
・みりん	6 g(小さじ1)
・酒	8 g(大さじ1弱)
・水	少々

《作り方》

- ①あごは小麦粉と片栗粉をまぶして油でからっと揚げる。
- ②生姜はすりおろしておく。
- ③鍋に調味料Aと刻みらっきょう、おろし生姜を入れ、ひと煮立ちさせてソースをつくる。
- ④①のあごに③のソースをかける。