



鳥取の特産品である、「らっきょう」や「豆腐竹輪」を使った学校給食レシピを紹介します。
家庭でもぜひ作ってみてください。

☆QRコードから
ご覧いただけます。

砂の宝石箱 (ハンバーグ)



【栄養士一口メモ】

鳥取市を代表する「ふくべ砂丘らっきょう」を使った新メニューです。らっきょうが苦手な児童生徒でも喜んで食べることができるようにハンバーグにしました。ハンバーグの中に砂丘らっきょうをちりばめて、宝石箱に見立てました。

ソースには鳥取県の特産物である梨のピューレを使っているよ！



なっしちゃん

材 料(4人分)

合挽肉	240g	B	梨ピューレ	20g
パン粉	20g		こいくちしょうゆ	8g
木綿豆腐	30g		砂糖	2g
無調整豆乳	25ml			
らっきょう甘酢漬け	90g			
A	塩	1g		
	こしょう	少々		

- ① パン粉を豆乳にひたす。
- ② らっきょうは刻んでおく。
- ③ ボウルに合挽肉、豆腐、①、②、Aの調味料を入れてよく混ぜ、4つに分けて丸める。
- ④ フライパンに油をひいて③を焼き、中まで火を通す。
- ⑤ 鍋にBを入れて加熱し、ソースを作る。
- ⑥ ④に⑤のソースをかける。

TORI きゅうちゃんサラダ (豆腐竹輪とらっきょうのサラダ)



【栄養士一口メモ】

TORI きゅうちゃんは、平成28年にみなさんの応募から選ばれた鳥取市の学校給食キャラクターです。鳥取市の特産物である「豆腐竹輪」と「らっきょう」をモチーフにしています。



TORI きゅうちゃん

材 料(4人分)

豆腐竹輪	40g	A	酢	4g
らっきょう甘酢漬け	40g		砂糖	5g
キャベツ	100g		うすくちしょうゆ	5g
にんじん	15g			
生わかめ	40g			

- ① 豆腐竹輪は半月5mmに切る。
- ② らっきょうは刻んでおく。
- ③ キャベツは2cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- ④ ③とわかめをゆでて水を切り、冷やしておく。
- ⑤ ④と、豆腐竹輪、らっきょうを合わせ、Aの調味料で和える。

地元のおいしさを詰め込んだサラダだよ！
マヨネーズの味付けもおすすめ！