

ふるさととっとりでとれた食材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コードからも  
ご覧いただけます。



## ふるさと探検カレースープ



家庭にある食材で気軽に作れるよ！カレーには食欲増進効果があるよ！



TORI きゅうちゃん

### 材 料(4人分)

鶏もも肉	60g	A	コンソメ	4g
白ねぎ	50g		うすくちしょうゆ	25g
にんじん	30g		こしょう	少々
さといも	140g		カレー粉	0.4g
干しいたけ	4g		水	600ml
しょうが	1.5g		サラダ油	少々

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② 白ねぎは斜め 5 mm に、にんじんはいちよう切りに、さといもは一口大に切り、しょうがはすりおろす。
- ③ 干しいたけは水で戻しておく。
- ④ 鍋を熱しサラダ油を入れて、鶏肉を炒める。
- ⑤ 鶏肉の色が変わったら、水、にんじんを入れて煮る。
- ⑥ 具材が煮えたら、干しいたけ、さといもを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑦ A で調味し、しょうが、白ねぎを入れてさっと煮る。

### 【栄養士一口メモ】

鳥取市では毎月 19 日の食育の日を「とっとりふるさと探検」として、市内でとれる美味しい食べ物を学校給食の献立に取り入れて紹介しています。ふるさと探検で使った食材を詰め込んだスープにしました。

## なっしちゃんサラダ(梨のサラダ)



### 材 料(4人分)

梨	30g	A	酢	10g
白ねぎ	30g		塩	1g
ながいも	150g		砂糖	4g
豆腐竹輪	25g		オリーブ油	4g
			こしょう	少々

- ① 梨は皮をむき、3 mm のいちよう切りにする。
- ② 白ねぎは 3 mm の小口切りに、ながいもは 4 cm 程度の短冊切りにする。
- ③ 豆腐竹輪は半月 5 mm に切る。
- ④ 鍋に水を沸騰させ、①と②をさっとゆでて、冷やしておく。
- ⑤ ボウルに④と豆腐竹輪を入れ、A の調味料で和える。

### 【栄養士一口メモ】

なっしちゃんは、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「梨」をモチーフにしています。髪飾りは梨の花です。



なっしちゃん

梨の収穫時期によって、品種を変えて楽しめるよ！