



なっしちゃん

# 鳥取市学校給食レシピ



TORI きゅうちゃん

1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食に登場する鳥取の郷土料理や特産品を活用した献立を紹介します。家庭でもぜひ作ってみてください。

## どんどろけ飯



【出典：鳥取県学校栄養士協議会研究委員会】

### 栄養士ー口コメント

1人あたり 276kcal

「どんどろけ」とは、鳥取県東部・中部の方言で雷のことです。豆腐を炒るとき、威勢よくバリバリとなる音が雷のように聞こえることから「どんどろけ飯」と名がついたそうです。昔から豆腐は、貴重なたんぱく源とされてきました。

材料名	分量（4人分）	作り方
米	280g	① 豆腐は水を切っておく。 ② にんじんは千切り、青ねぎは小口切り、ごぼうはさがきにして水につけてあくをとる。 ③ 豆腐を適当にくずし、油で炒める。 ④ ③に、にんじん、ごぼうを入れて炒め、しょうゆを半量入れて味付けをする。 ⑤ 炊飯器に研いだ米、炒めた材料を合わせ、残りの調味料を加えて炊き上げる。 ⑥ 炊き上がったら青ねぎを加えて蒸らす。
豆腐	50g	
にんじん	15g	
ごぼう	20g	
青ねぎ	30g	
こいくちしょうゆ	大さじ1	
うすくちしょうゆ	小さじ1	
みりん	小さじ1	
サラダ油	小さじ1/2	

## らっきょうサラダ



### 栄養士ー口コメント

1人あたり 25kcal

福部町で栽培されている砂丘らっきょうは、鳥取県の特産品です。血液をサラサラにしたり、疲れをとったりするアリシンを多く含んでいます。ドレッシングやマヨネーズで味付けしても美味しいです。

材料名	分量（4人分）	作り方
らっきょう甘酢漬け	25g	① らっきょうはみじん切りにする。 ② にんじんとかまぼこは細切り、きゅうりは輪切りにし、わかめは水で戻す。 ③ ②をさっとゆでて水けをしぼり、らっきょうと④を混ぜあわせる。
きゅうり	150g	
にんじん	20g	
乾燥わかめ	5g	
かまぼこ	25g	
酢	小さじ2	
④ { うすくちしょうゆ	小さじ1	
砂糖	小さじ1	

## あじフライの梨ソースかけ

栄養士ー口コメント

1人あたり 168kcal



鳥取県の特産物でもある梨は、そのまま食べるだけでなく、料理に使うのもおすすめです。梨ソースは、梨の甘みとケチャップの酸味とのバランスが良く、フライと相性がぴったりです。梨には、せき止めやのどの痛みを和らげる効果があります。

材料名	分量（4人分）	作り方	
あじ切り身	4切れ	① あじに塩、こしょうで下味をつける。 ② ①に小麦粉と水を混ぜたバター液をつけ、パン粉をまぶす。 ③ 鍋に油を入れ 180℃に熱し、からっと揚げる。 ④ 梨は皮をむいてすりおろす。 ⑤ 鍋に梨と調味料④を入れ、ひと煮立ちさせてソースを作る。 ⑥ ③のあじフライに⑤のソースをかける。	
塩	小さじ 1/4		
こしょう	少々		
小麦粉	大さじ 1強		
水	大さじ 1		
パン粉	30g		
揚げ油	適量		
梨	60g		
④ {	砂糖		小さじ 1
	ウスターソース		大さじ 1/2
	ケチャップ	大さじ 1	

## いもこん鍋

栄養士ー口コメント

1人あたり 58kcal



いもこん鍋は、畑にできた野菜を煮込んだ鳥取県の伝統料理です。里芋とこんにゃくをいれて作ることから「いもこん鍋」といわれています。里芋をはじめとした根菜類は、体を温める作用があり、冬にぴったりの料理です。

材料名	分量（4人分）	作り方
鶏肉	50g	① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。 ② 大根、にんじんはいちょう切り、里芋は一口大、ごぼうはささがき、白ねぎは斜め切りにする。 ③ 里芋とこんにゃくは、下ゆでする。 ④ かつおだし、鶏肉、大根、にんじん、ごぼう、里芋、こんにゃくを入れて煮る。 ⑤ うすくちしょうゆ、砂糖、みりんを入れる。最後に白ねぎを入れて仕上げる。
大根	150g	
にんじん	30g	
里芋	90g	
ねじりこんにゃく	70g	
ごぼう	30g	
白ねぎ	40g	
かつおだしの素	3g	
うすくちしょうゆ	大さじ 1	
みりん	小さじ 1	
砂糖	小さじ 1	