

## ●メニュー しろ白ねぎピラフ

★鳥取県産のしろ白ねぎをたくさん使ったピラフです。炒めることによってしろ白ねぎの甘味が増し、食べやすい味つけになっています。

<small>ざいりょう</small> 材料 (4人分)	<small>ぶんりょう</small> 分量 (g)
<small>こめ</small> 米	260
コンソメ (米の炊き込み用)	2
<small>みず</small> 水	320
<small>しろ</small> 白ねぎ	60
ベーコン	25
<small>れいとう</small> 冷凍スイートコーン	30
にんじん	10
<small>かんそう</small> 乾燥パセリ	<small>しょうしょう</small> 少々
サラダ油	<small>しょうしょう</small> 少々
コンソメ (真の味付け用)	3
<small>しお</small> 塩・こしょう	<small>しょうしょう</small> 少々



### つく かた 作り方

- ① こめ米を洗って、みずけ水気を切る。
- ② しろ白ねぎは小口切り、にんじんにんじんとパセリはみじん切りにする。  
ベーコンは5mm幅にする。
- ③ ふか深めの鍋に油をひき、ベーコン、にんじんにんじん、コーン、しろ白ねぎの順に炒め、  
火が通ったら①の米とコンソメ、しお塩、こしょうを加えて炒め合わせる。
- ④ ぶんりょう分量の水と③を合わせて炊飯し、炊きあがったらパセリをふりかけて仕上げる。

## ●メニュー さかいみなと 境港サーモンのグラタン

★さかいみなと境港サーモンのピンク、しろホワイトソースの白、あかトマトソースの赤が色鮮やかです。  
2種類しゅるいのソースで味あじの変化へんかを楽しみながら食たのべることができます。

材料 (4人分)	分量 (g)
<small>さかいみなと</small> 境港サーモン	200
<small>しろ</small> 白ねぎ	50
<small>こむぎこ</small> 小麦粉	30
<small>むえん</small> 無塩バター	15
<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	160
コンソメ	1
ケチャップ	25
マヨネーズ	6
<small>おろしにんにく</small> おろしにんにく	少々
<small>うすくち</small> 薄口しょうゆ	1
<small>ピザ</small> ピザ用チーズ	50
<small>かんそう</small> 乾燥パセリ	少々
耐熱紙カップ	4枚



### 作り方

- ① しろ白ねぎをみじん切りにする。サーモンは2 cmくらいの角切りにする。
- ② Aの材料でホワイトソースを作る。しろ白ねぎをバターで炒め、こむぎこ小麦粉を加える。ぎゅうにゅう牛乳を少量ずつ入れ、しょうりょうダマにならないようによく混ぜながら弱火で加熱し、コンソメで味を調える。
- ③ Bの材料を全て混ぜ合わせ、あトマトソースを作る。
- ④ たいねつかみ耐熱紙カップにサーモン、ホワイトソース、しゅんトマトソースの順に材料を重ね入れ、ちピザ用チーズを散らす。
- ⑤ 200℃に温めたオーブンで20分程度焼く。やこんがり焼き目がついたら取り出して熱いうちにパセリを散らす。

## ●メニュー フロッコんぶ

★米子市の学校給食では定番！

簡単に調理でき、ブロッコリーをおいしく食べることができる人気レシピです。

材料（4人分）	分量（g）
○ブロッコリー	120
○キャベツ	100
○塩こんぶ	4
○薄口しょうゆ	4
○ごま油	2



### 作り方

- ① ブロッコリーは、小房に分ける。軸の部分も皮をむいて薄く切る。  
キャベツは1 cm幅に切る。
- ② 野菜を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱（1～2分）して冷ましておく。
- ③ 加熱した野菜を塩こんぶ、薄口しょうゆ、ごま油で和える。

●メニュー

栄養満点！とっといコンソメスープ

★たっぷりの野菜をおいしくいただける栄養満点のスープです。季節に合わせ、旬の野菜を使って作ってみましょう。

材料 (4人分)	分量 (g)
鶏肉もも皮なし1cm角	40
水	600
にんじん	30
じゃがいも	60
かぼちゃ	80
白ねぎ	40
コンソメ	6
薄口しょうゆ	4
塩	少々
こしょう	少々



作り方

- ① にんじんは3mmのいちよう切り、じゃがいもは1cmのいちよう切り、かぼちゃは一口サイズ、白ねぎは小口切りにする。
- ② 分量の水を沸かし、鶏肉、にんじんの順に加え、アクを取りながら煮る。
- ③ じゃがいもとかぼちゃが柔らかくなるまでアクを取りながら煮て、コンソメと薄口しょうゆを加える。
- ④ 白ねぎを入れてさっと火を通し、塩とこしょうで味を調える。