

「地産地消のランチメニュー」料理コンクール献立

氏名	ふりがな	にのみや みちこ	性別	学校名	宇多津町立宇多津北 小学校	
	保護者	二宮 実知子	女	学 年	5	年
	ふりがな	にのみや ひろと	性別	調理時間	60	分
	児童	二宮 広大	男			
料理名	かぶ菜ご飯、讃岐ハマチのおろし和え、飯蛸のさっと煮、くだもの					
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方		
★かぶ菜ご飯				★かぶ菜ご飯		
地	ご飯(ヒノヒカリ)	400 g	200 円	①ごま油でちりめんじゃこを炒める。 ②5mm幅できざんだかぶの葉も入れ、しょう油で味をととのえ、あついご飯と混ぜる。		
地	かぶの葉	2 株分	— 円			
地	ちりめんじゃこ	20 g	40 円			
	ごま油	適量	— 円			
	しょう油	適量	— 円			
★讃岐ハマチのおろし和え				★讃岐ハマチのおろし和え		
地	ハマチ	300 g	400 円	①ハマチは酒洗いしてから水気を取り、うすく切る。 ②塩、こしょうをしたら片栗粉をつけ、サラダ油でからっと揚げる。 ③金時人参、大根を皮ごとすりおろして水気をきる。 ④ボールにだいたい、ゆずをしぼり、しょう油を入れてポン酢を作る。 ⑤切った貝割れと②③④を和える。 <付け合わせ> ①かぶはくし形に切る。エリンギは手でさき、ミニトマトは半分に切る。アスパラは3cm幅に切る。 ②オリーブオイルで①を炒め、みじん切りのにんにくを入れ塩で味をととのえる。 ③最後に黒こしょうをちらす。		
地	金時人参	1/4 本	20 円			
地	大根	1/2 本	30 円			
	貝割れ菜	1 パック	20 円			
地	だいたい	1 個	20 円			
地	ゆず	1 個	20 円			
	サラダ油	適量	— 円			
	片栗粉	適量	— 円			
	塩	適量	— 円			
	こしょう	適量	— 円			
<付け合わせ>						
地	アスパラ(さぬきのめざめ)	1 パック	130 円			
地	かぶ	2 個	30 円			
地	エリンギ	1 パック	70 円			
地	にんにく	1 片	10 円			
地	ミニトマト	10 個	40 円			
特	オリーブオイル	10 g	10 円			
★飯蛸のさっと煮				★飯蛸のさっと煮		
地	飯蛸	1 パック	400 円	①飯蛸は塩もみしてからかるくゆでる。 ②春菊はさっとゆがく。しいたけはスライスする。 ③だししょう油で①と②をかるく煮て、煮びたしにしておく。		
地	しいたけ	3 枚	30 円			
地	春菊	1 束	50 円			
	だししょう油	適量	— 円			
★くだもの				★くだもの		
地	いちご(さぬき姫)	1 パック	400 円	①さぬき姫と小原紅は切って盛り付ける。		
地	みかん(小原紅)	2 個	80 円			
※地:地産地消、特:特産品						
材 料 費 合 計			2,000 円			
<p>ポイント!</p> <p>ランチメニューで登場の少ないお魚を中心に考えました。県魚のハマチや飯蛸は子供も大好き。祖父が作っているアスパラガス(さぬきのめざめ)をはじめ、甘くておいしい冬野菜をたくさん使いました。かぶの葉はおいしいまぜごはんに大変身!</p>						