

「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	なかむら まゆみ	性別	学校名	高松市立太田南 小学校
	保護者	中村 真由美	女	学 年	6 年
	ふりがな	なかむら こうじろう	性別	調理時間	60 分
	児童	中村 恒二郎	男		
料理名	オリーブはまちのライスバーガー、そうめんとわかめのすまし汁、キウイかんてん				
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方	
★オリーブはまちのライスバーガー					
地	ご飯	960 g	220 円	★オリーブはまちのライスバーガー ①はまちを半分にとって骨を抜いて、オリーブハーブソルトをかける。 ②①に小麦粉をまぶし、水溶き小麦粉にくぐらせ、パン粉をつける。 ③玉ねぎとなす、ピーマンを千切りにする。小松菜は食べやすい大きさに切る。 ④レタスを適当な大きさにちぎり、トマトは薄く切る。 ⑤ご飯をうすい円形に形作り、うすく油をひいたフライパンで両面を軽く焼く。 ⑥中華鍋を使い、油で①を揚げる。 ⑦⑥のあとの油をオイルポットに移し、残った油で③を炒め、オリーブハーブソルトとしょうゆで味付けする。 ⑧⑤に④、⑥、⑦をはさみ、レタスのところにはマヨネーズはまちの上にはひしお味噌をのせる。	
地	はまち	2 切れ	198 円		
地	レタス	100 g	30 円		
地	小松菜	30 g	20 円		
地	玉ねぎ	80 g	33 円		
地	なす	60 g	26 円		
地	ピーマン	20 g	16 円		
地	トマト	1 個	128 円		
	小麦粉	適量	— 円		
	パン粉	適量	— 円		
	オリーブハーブソルト	適量	— 円		
	ひしお味噌	25 g	35 円		
	しょうゆ	適量	— 円		
	マヨネーズ	適量	— 円		
★そうめんとわかめのすまし汁					
特	そうめん	1 束	110 円	★そうめんとわかめのすまし汁 ①こんぶでだし汁を作る。塩としょうゆで味付けする。 ②そうめんをゆでる。 ③ねぎは小口切り、わかめは食べやすい大きさに切る。 ④汁椀にそうめんとわかめとねぎを入れ、出し汁を注ぐ。	
	塩蔵わかめ	15 g	15 円		
	こんぶ	10 cm	20 円		
地	ねぎ	30 g	50 円		
	しょうゆ	適量	— 円		
	塩	適量	— 円		
★キウイかんてん					
地	キウイ	3 個	246 円	★キウイかんてん ①粉寒天を分量のぬるま湯に浸す。 ②キウイ2個はいちょう切り、1個は輪切りにする。 ③①を火にかけ、煮溶かす。溶けてきたらぎょうせん飴を入れる。ぎょうせん飴が溶けたら、火から降ろし、あら熱をとる。 ④③にりんごジュースと②でいちょう切りにしたキウイを加える。 ⑤④をガラスのプリンカップに入れる。寒天液を少し残しておく。 ⑥⑤の上に②の輪切りのキウイをのせ、そのうえから寒天液をかける。	
	りんごジュース	190 g	135 円		
	粉寒天	5 g	85 円		
	ぎょうせん飴	40 g	147 円		
※地: 地産地消、特: 特産品					
材 料 費 合 計			1,294 円		
ポイント! ライスバーガーは、ご飯がくずれないようにしっかり形作ること。 ひしお味噌の味が1番のポイント。					