

「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	たかはし よしこ	性別	学校名	坂出市立松山 小学校
	保護者	高橋 良子	女	学 年	6 年
	ふりがな	たかはし ゆうか	性別	調理時間	45 分
	児童	高橋 優果	女		
料理名	にんじんとコーンのピラフ、さば入りハンバーグボール、山芋・水菜・ちりめんのサラダ、トマトと卵のふんわりスープ、くだもの				

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
★にんじんとコーンのピラフ				
地	精白米	320 g	90 円	★にんじんとコーンのピラフ ①米は洗米し、人参はすりおろし、コーン、調味料を加え普通に炊く。 ②①に、バターとパセリのみじん切りを加えて混ぜる。
地	金時にんじん	120 g	42 円	
	コーン	80 g	40 円	
	ガラスープの素	4 g	6 円	
	塩	4 g	2 円	
	こしょう	2 g	2 円	
	バター	10 g	12 円	
	パセリ	6 g	24 円	
★さば入りハンバーグボール				
地	さば	100 g	100 円	★さば入りハンバーグボール ①さばは、多めの塩をふり、数分置き、水気を取り、身をとる。 ②玉ねぎをみじん切りにし、油で炒める。 ③パン粉を牛乳にひたす。 ④ひき肉に、①②③を入れ、塩・こしょうを加え、粘りがでるまでしっかり混ぜる。 ⑤④をフライパンで焼く。 ⑥⑤をケチャップソースで煮込む。
地	玉ねぎ	100 g	20 円	
	パン粉	20 g	8 円	
	牛乳	45 g	10 円	
	ひき肉	80 g	120 円	
	塩	2 g	2 円	
	こしょう	2 g	2 円	
	サラダ油	15 g	6 円	
	トマトケチャップソース	40.5 g	8 円	
★山芋・水菜・ちりめんのサラダ				
地	山芋	100 g	70 円	★山芋・水菜・ちりめんのサラダ ①山芋は柏木切り、水菜とキャベツはざく切りする。 ②Aを混ぜ、ドレッシングを作る。 ③ちりめんじゃこに①と②を合わせ、盛り付ける。
地	水菜	50 g	100 円	
	ちりめんじゃこ	16 g	40 円	
地	キャベツ	60 g	11 円	
	プチトマト	5 個	198 円	
	酢	大さじ3 杯	10 円	
	しょうゆ	大さじ3 杯	10 円	
	サラダ油	大さじ3 杯	10 円	
	梅肉	2 個分	20 円	
★トマトと卵のふんわりスープ				
地	トマト	200 g	200 円	★トマトと卵のふんわりスープ ①トマトは、ざく切りする。 ②玉ねぎはうす切り、パセリはみじん切り、卵は溶いておく。 ③鍋にコンソメスープの素と水を加えて、玉ねぎを入れてわかし、①を加え卵を入れ調味し、パセリを浮かす。
地	玉ねぎ	80 g	16 円	
地	卵	80 g	20 円	
	パセリ	5 g	20 円	
	コンソメスープの素	4 g	2 円	
	塩	2 g	2 円	
	こしょう	2 g	2 円	
★くだもの				
地	くだもの(みかん)	80g×4 個	160 円	★くだもの ①みかんを半分になり、飾る。
※地:地産地消、特:特産品				
材 料 費 合 計			1,385 円	

ポイント!

手早くできるように、すりおろしたにんじんとコーンを炊き込み、仕上げにバターを使用して魚の食べ方を工夫する方法として、よく作るハンバーグの中に入れて目先を変えました。