

## 「地産地消のランチメニュー」料理コンクール献立

<b>氏名</b>	ふりがな	ひろせ ともこ	性別	学校名	さぬき市立石田 小学校
	保護者	廣瀬 智子	女	学 年	4 年
	ふりがな	ひろせ たいき	性別	調理時間	30 分
	児童	廣瀬 太紀	男		

<b>料理名</b>	肉団子のレタス巻きわらびもち包み、ちまき(焼き豚飯)、杏仁豆腐
------------	---------------------------------

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
<b>★肉団子のレタス巻きわらびもち包み</b>				<b>★肉団子のレタス巻きわらびもち包み</b> ①牛豚ミンチと玉ねぎとにんじんのみじん切り、水切りした豆腐を混ぜ合わせる。 ②①を丸めて蒸す。 ③レタスを1枚ずつちぎり、さっとゆでる。 ④ゆでたレタスで蒸した肉団子を包む。 ⑤わらびもちを作る。 ⑥できたわらびもちを水につけて4等分する。4等分したわらびもちで④を包む。 ⑦包んだ⑥をスープで煮る。
	牛豚ミンチ	80 g	150 円	
地	玉ねぎ	80 g	33 円	
地	金時にんじん	10 g	10 円	
地	レタス	4 枚	40 円	
	豆腐	80 g	80 円	
	かつおぶし	少々	20 円	
	塩	2 g	5 円	
	わらびもち粉	40 g	30 円	
<b>★ちまき(焼き豚飯)</b>				<b>★ちまき(焼き豚飯)</b> ①もち米と焼き豚と筍と調味料を入れて、炊き、竹の皮で包む。
地	もち米	1.5 合	200 円	
	焼き豚	8 g	50 円	
	筍	8 g	30 円	
	だしの素	2 g	10 円	
	塩	2 g	5 円	
	しょう油	大さじ2 杯	10 円	
<b>★杏仁豆腐</b>				<b>★杏仁豆腐</b> ①水に棒寒天をひたして、やわらかくする。 ②①をちぎって火にかけ、溶けたら砂糖と牛乳を入れる。 ③②を冷蔵庫で冷やし、固まったらフルーツミックスと混ぜ合わせる。
	牛乳	180 cc	64 円	
	棒寒天	1/2 本	60 円	
	砂糖	5 g	20 円	
	フルーツミックス	1 缶	135 円	
※地:地産地消、特:特産品				
材 料 費 合 計			952 円	

ポイント!

肉団子のレタス巻きをわらびもちで包むところがポイントです。簡単に作れておいしいので是非食べてください。