

「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	つちくさ よしえ	性別	学校名	高松市立牟礼北 小学校
	保護者	土草 吉栄	女	学 年	6 年
	ふりがな	つちくさ りこ	性別	調理時間	50 分
児童	土草 理子	女			

料理名	親鳥とモリモリ野菜のカレーうどん、キラプルゼリー
------------	--------------------------

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
★親鳥とモリモリ野菜のカレーうどん				★親鳥とモリモリ野菜のカレーうどん ①野菜を食べやすい大きさに切る。 ②大きな鍋に水2ℓを入れ、切った野菜を煮る。 ③親鳥を食べやすい大きさに切り、②に入れ、あくをとりながら煮る。 ④砂糖、みりん、しょうゆ、塩を入れて味をととのえ、カレールーを入れる。 ⑤うどんをゆで、器にもり、④をかける。
地	親鳥	250 g	250 円	
地	玉ねぎ	1/2 個	60 円	
地	白菜	1/8 切れ	64 円	
地	しめじ	1 パック	148 円	
	油揚げ	1 枚	78 円	
地	金時にんじん	1 本	80 円	
地	細ねぎ	1 本	98 円	
特	うどん	4 玉	236 円	
	カレールー	4 個	70 円	
	しょうゆ	大さじ4 杯	— 円	
	砂糖	大さじ1 杯	— 円	
	みりん	大さじ2 杯	— 円	
	塩	大さじ4 杯	— 円	
★キラプルゼリー				
	オレンジジュース	100 cc	88 円	
	サイダー	150 cc	98 円	
	砂糖	大さじ1 杯	— 円	
	ゼラチン	5 g	50 円	
	水	大さじ1 杯	— 円	
	みかん(缶詰)	1 缶	140 円	
※地: 地産地消、特: 特産品				
材 料 費 合 計			1,460 円	

ポイント!
 親鳥からあくが出るので、あくをとるのがポイント。