

# 「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	いけうち やすこ	性別	学校名	多度津町立豊原 小学校
	保護者	池内 靖子	女	学 年	4 年
	ふりがな	いけうち あやか	性別	調理時間	60 分
児童	池内 彩華	女			

料理名	ケーキずし、鶏肉の酢じょうゆ煮、らりるれレタスの香り漬、じゃがいものゴマ団子
-----	--

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方	
<b>★ケーキずし</b>				<b>★ケーキずし</b>	
地	米	3 合	120 円	①18cmのケーキ型にラップを敷き、エビ、錦糸卵、グリーンピースを置き、その上にエビおぼろの寿司めしと青のりの寿司めしを2段に手で詰めて押し、ラップをはがし、トマトを飾る。	
	だし昆布	8 cm	100 円		
地	卵	2 個	30 円		
地	むきエビ	200 g	200 円		
	グリーンピース	大さじ4 杯	100 円		
地	エビおぼろ	大さじ4 杯	300 円		
	青のり	大さじ3 杯	20 円		
地	プチトマト	4 個	40 円		
	酢	54 cc	— 円		
	砂糖	75 g	— 円		
	塩	6 g	— 円		
<b>★鶏肉の酢じょうゆ煮</b>					<b>★鶏肉の酢じょうゆ煮</b>
地	鶏手羽元	8 本	300 円		①生姜、ニンニクを薄切りにする。 ②厚手の鍋に調味料を合わせ、手羽元を並べて落とし蓋をして20分煮る。
地	生姜	1 片	50 円		
地	ニンニク	2 片	10 円		
	酢	大さじ3 杯	— 円		
	しょう油	大さじ2 杯	— 円		
	酒	大さじ3 杯	— 円		
	砂糖	大さじ1 杯	— 円		
<b>★らりるれレタスの香り漬</b>				<b>★らりるれレタスの香り漬</b>	
地	レタス	250 g	100 円	①レタスは食べやすい大きさにちぎる。 ②きゅうりは輪切り、にんじんは千切り、レモンはくし型に切る。 ③調味料を混ぜてビニール袋に①と②を一緒に入れ、空気を抜き、冷蔵庫で30分置く。	
地	きゅうり	25 g	20 円		
地	にんじん	15 g	20 円		
地	レモン	1/4 個	50 円		
	塩こんぶ	12 g	50 円		
	砂糖	大さじ1 杯	— 円		
	塩	小さじ1 杯	— 円		
<b>★じゃがいものゴマ団子</b>				<b>★じゃがいものゴマ団子</b>	
地	じゃがいも	2 個	60 円	①じゃがいもは丸く切る。 ②油でじゃがいもが透き通るまで炒めたら、きいざら、みりん、しょう油を入れて炊く。 ③じゃがいもが煮えたら、ゴマをまぶし、串をさす。	
	ゴマ	少々	3 円		
	きいざら	大さじ3 杯	— 円		
	みりん	大さじ3 杯	— 円		
	しょう油	大さじ3 杯	— 円		
※地:地産地消、特:特産品					
材 料 費 合 計			1,573 円		

## ポイント!

地元の野菜を使い、地のエビを使いずしはケーキの型にしました。

手羽先は酢でやわらかく、レタスは香りよく歯ごたえバツグン、じゃがいもは冷えてもおいしく、孫もおばあちゃんと一緒につくります。