

## 「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	おかぶち ともみ	性別	学校名	香川大学教育学部附属高松 小学校
	保護者	岡渕 友美	女	学 年	4 年
	ふりがな	おかぶち しんさく	性別	調理時間	60 分
	児童	岡渕 慎作	男		

<b>料理名</b>	ケーキずしでかんぱい ケーキのようなきゅうりずし、はまちそうめん、だしがらの佃煮
------------	---

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
<b>★ケーキのようなきゅうりずし</b>				<b>★ケーキのようなきゅうりずし</b> ①米を洗って、昆布と酒と水を加えて炊き、10分ぐらい蒸らす。 ②合わせ酢を作り、①に加えて混ぜる。 ③きゅうりを板ずりし、千切りにして塩をふり、しんなりさせる。 ④炒り卵を作る。 ⑤にんじんを花型やハート型にくり抜き、やわらかくゆでる。 ⑥えびのからをむき、頭と尾は切り抜かず真ん中だけ切り込みを入れる。 ⑦えびを塩ゆでする。 ⑧マル型にご飯→きゅうり→ご飯→炒り卵の順に入れ、少し強めに押さえて固めておく。 ⑨にんじんとえびを⑧の上に飾る。
地	米	3 カップ	960 円	
	昆布	10 cm	15 円	
	酒	大さじ2 杯	30 円	
地	きゅうり	2 本	104 円	
	えび	8 尾	138 円	
地	金時にんじん	1 本	58 円	
	卵	2 個	20 円	
	塩	少々	— 円	
	油	少々	— 円	
	砂糖	大さじ3 杯	17 円	
	酢	大さじ4.5 杯	51 円	
	塩	小さじ1.5 杯	7 円	
<b>★はまちそうめん</b>				
特	そうめん	200 g	172 円	
地	はまち	100 g	138 円	
	煮干し	4 g	10 円	
	かつおぶし	3 g	6 円	
	しょうゆ	大さじ1 杯	5 円	
	塩	小さじ1 杯	2 円	
地	細ねぎ	少々	5 円	
<b>★だしがらの佃煮</b>				
	だしで使ったこんぶ		— 円	
	だしで使ったかつおぶし		— 円	
	だしで使った煮干し		— 円	
	しょうゆ	大さじ2 杯	10 円	
	みりん	大さじ2 杯	10 円	
※地:地産地消、特:特産品				
<b>材 料 費 合 計</b>			1,758 円	

**ポイント!**

家族の休日のお昼が楽しくなるようにおすしでケーキを作りました。えびに切り込みをしてトッピングしたり、にんじんを飾ったりしてかわいらしいケーキにしました。香川県特産のそうめんとはまちを使ったお汁で、高松らしい献立にしました。