

「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	いはら さとみ	性別	学校名	高松市立太田南 小学校	
	保護者	井原 里美	女	学 年	6	年
	ふりがな	いはら ひろたか	性別	調理時間	60	分
	児童	井原 寛大	男			

料理名	バーベキューチキン定食 ごはん、バーベキューチキン、さめき菜のごま和え					
------------	--	--	--	--	--	--

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
★ごはん				★ごはん
地	米	320 g	31 円	①お米を炊き、お皿に盛る。
★バーベキューチキン				★バーベキューチキン
地	さめきコーチン	400 g	620 円	①とりもも肉は調味料Aに30分以上つけておく。 ②温めたオーブントースターにクッキングシートを敷き、①を10～15分焼く。 ③きゅうりは半月切り、セロリはうす切りに、たまねぎはスライス、にんじんは千切りにする。 ④③を調味料Bに20分ほどつける。 ⑤焼いた②を器に盛り付け④の野菜を添える。
特	オリーブ油	小さじ1 杯	10 円	
地	レモン汁	小さじ1 杯	10 円	
	ケチャップ	大さじ1 杯	7 円	
	赤ワイン	大さじ1 杯	8 円	
	しょうゆ	大さじ1 杯	15 円	
	ウスターソース	大さじ1 杯	15 円	
	チリペッパー	少々	3 円	
地	にんにく	少々	3 円	
	オレガノ	少々	3 円	
	ナツメグ	少々	3 円	
地	きゅうり	1 本	15 円	
地	セロリ	1 本	15 円	
地	たまねぎ	1/6 個	15 円	
地	金時にんじん	2 cm	20 円	
	しょうゆ	小さじ2 杯	15 円	
	酢	小さじ1 杯	30 円	
特	オリーブ油	小さじ1/2 杯	20 円	
★さめき菜のごま和え				★さめき菜のごま和え
地	さめき菜	200 g	200 円	①ゆず酢、しょうゆ、砂糖を混ぜて、合わせ酢を作る。 ②野菜を洗い、にんじんは短冊切りにし、5分程度ゆで、さめき菜とキャベツは1分ゆでて、冷やして水気をしぼる。 ③さめき菜は1.5cmのざく切り、キャベツは5mmの千切りにする。 ④ゆでたにんにくに③と①、白ごま、すりごまを混ぜ合わせる。
地	金時にんじん	40 g	30 円	
地	キャベツ	200 g	100 円	
	ゆず酢	20 cc	15 円	
	しょうゆ	20 cc	20 円	
	砂糖	10 g	5 円	
	白ごま	小さじ2 杯	7 円	
	すりごま	小さじ2 杯	8 円	
※地:地産地消、特:特産品				
材 料 費 合 計			1,243 円	

ポイント！
バーベキューチキンは、こんがり焼く。