

「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	ふくなが さおり	性別	学校名	坂出市立松山 小学校	
	保護者	福永 幸織	女	学 年	6	年
	ふりがな	ふくなが かれん	性別	調理時間	40	分
	児童	福永 花蓮	女			
料理名	カルシウムたっぷりごはん、トマトとチーズのオムレツ、冬野菜のみそ汁、オレンジゼリー					
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方		
★カルシウムたっぷりごはん				★カルシウムたっぷりごはん		
地	精白米	320 g	90 円	①米は洗米し、普通に炊く。 ②ちりめんじゃこと大豆はごま油を熱しフライパンでカリカリになるまで炒める。 ③①に②をのせる。		
	大豆(蒸し)	60 g	30 円			
地	ちりめんじゃこ	50 g	125 円			
	ごま油	10 g	14 円			
	だししょうゆ	10 g	10 円			
★トマトとチーズのオムレツ				★トマトとチーズのオムレツ		
地	卵	200 g	50 円	①フライパンに卵とチーズを入れる。 ②①がふわふわになったら、トマト(ざく切り)を加え、皿に盛り付ける。 ③ブロッコリーを塩ゆでし、添える。		
地	トマト	320 g	320 円			
地	ブロッコリー	200 g	160 円			
	チーズ(溶ける)	40 g	40 円			
	油	10 g	4 円			
	塩	4 g	1 円			
★冬野菜のみそ汁				★冬野菜のみそ汁		
地	金時いも	160 g	160 円	①煮干しでだしをとる。 ②いもは一口サイズ、にんじんはいちょう切り、ごぼうは斜め小口にする。 ③ねぎは小口切りにする。 ④①に②を加えて煮る。煮えたらねぎを飾る。		
地	金時にんじん	100 g	80 円			
地	ごぼう	40 g	20 円			
	油揚げ	20 g	10 円			
地	ねぎ	20 g	14 円			
	みそ	50 g	20 円			
	だし煮干し	12 g	12 円			
★オレンジゼリー				★オレンジゼリー		
地	みかん(果汁)	120 g	120 円	①みかんの果汁をしぼる。 ②鍋に①を入れ、80℃ぐらいまでに温める。 ③②に粉寒天を入れ、沸騰させないように混ぜる。 (みかんの酸味によって砂糖、レモン果汁を加減して加える) ④③を冷蔵庫で冷やして盛り付ける。		
	粉寒天	6 g	25 円			
	砂糖	20 g	4 円			
地	レモン(果汁)	5 g	20 円			
※地: 地産地消、特: 特産品						
材 料 費 合 計			1,329 円			
ポイント! おいしく楽しそうに作れる調理方法と身近な材料を選びました。						