

## 「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	やまもと ゆきこ	性別	学校名	丸亀市立垂水 小学校
	保護者	山本 由紀子	女	学 年	5 年
	ふりがな	やまもと かほ	性別	調理時間	60 分
児童	山本 果歩	女			
<b>料理名</b>		「讃岐のめぐみ たっぷりランチ」 里芋バーグ、しょうゆ豆とちりめんと大根菜のまぜごはん、フルーティーなサラダ、 ミルク仕立てのみそ汁、希少糖入りフルーツ白玉			

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
<b>★里芋バーグ</b>				
地	讃岐豚	200 g	250 円	<b>★里芋バーグ</b> ①里芋を小さく切り、電子レンジで加熱する。 ②①をビニール袋に入れてたたき、塩をふる。 ③小判型に丸めて、大葉と豚肉でまき、サラダ油で焼く。 この時、表面に塩、黒こしょうをふる。
地	里芋	400 g	140 円	
	大葉	8 枚	60 円	
	塩	2 g	— 円	
	黒こしょう	少々	— 円	
	サラダ油	5 ml	— 円	
<b>★しょうゆ豆とちりめんと大根菜のまぜごはん</b>				
地	米	2 合	100 円	<b>★しょうゆ豆とちりめんと大根菜のまぜごはん</b> ①しょうゆ豆は、皮をむいて大きめに切る。 ②ちりめんと大根菜をごま油で炒めて、塩、こしょうをふり、 さらにごまを入れて炒め、しょうゆで味をととのえる。 ③①と②をごはんにまぜる。
地	ちりめん(伊吹島産)	30 g	90 円	
地	大根の葉	2 本分	30 円	
特	しょうゆ豆	100 g	70 円	
	ごま	大さじ1	10 円	
	ごま油	大さじ1	5 円	
	塩	1 g	— 円	
	こしょう	少々	— 円	
	しょうゆ	大さじ1	— 円	
<b>★フルーティーなサラダ</b>				
地	とり皮	50 g	30 円	<b>★フルーティーなサラダ</b> ①フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒めてかおりを つける。 ②①にとり皮を入れて、カリカリに炒める。 ③さらにキウイを入れて、さっと炒める。 ④塩、こしょう、しょうゆで味をととのえる。 ⑤レタスとともに器に盛り、ミニトマトをかざる。
地	レタス	1/6 玉	40 円	
地	キウイ(さめぎゴールド)	1/2 個	40 円	
地	ミニトマト	12 個	60 円	
地	にんにく	1 かけ	10 円	
特	オリーブ油	大さじ1	10 円	
	しょうゆ	小さじ2	— 円	
	塩	2 g	— 円	
	こしょう	少々	— 円	
<b>★ミルク仕立てのみそ汁</b>				
地	鶏もも肉(讃岐コーチン)	150 g	300 円	<b>★ミルク仕立てのみそ汁</b> ①鍋に湯を沸かし、けずりぶしでだしをとる。 ②鶏肉を切る。 ③たまねぎ、にんじん、かぼちゃを大きめに切り、ブロッコリーは 電子レンジで加熱しておく。 ④だし汁の中にたまねぎ、にんじん、かぼちゃ、しめじを入れて 煮込み、さらに鶏肉を入れて煮込む。 ⑤白みそ、牛乳、塩を入れ、味をととのえる。 ⑥ブロッコリーを入れて、器に盛る。
地	たまねぎ	1/2 個	40 円	
地	にんじん	1/2 本	20 円	
地	かぼちゃ	100 g	50 円	
地	ブロッコリー	1/2 株	80 円	
	しめじ	60 g	40 円	
地	白みそ	大さじ1	10 円	
	牛乳	200 ml	30 円	
	塩	少々	— 円	
	水	700 ml	— 円	
	けずりぶし	5 g	30 円	

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
<b>★希少糖入りフルーツ白玉</b>				<b>★希少糖入りフルーツ白玉</b>
地	いちご(さぬきひめ)	4 粒	100 円	①水、砂糖、希少糖を煮つめてシロップを作り、レモン汁を入れて、冷やす。 ②ボールに白玉粉と水を入れて練り、団子を作り、ゆでる。あみじゃくしですくい、冷やす。 ③いちご、キウイ、みかんを切る。 ④器に果物と白玉団子を盛りつけ、①のシロップをかける。
地	キウイ(さぬきゴールド)	1/2 個	40 円	
地	みかん(仁尾)	1 個	20 円	
	白玉粉	100 g	50 円	
	水	80 cc	— 円	
	砂糖	大さじ3	— 円	
特	希少糖	大さじ2	50 円	
地	レモン汁	大さじ1	— 円	
	水	300 ml	— 円	
※地: 地場産物、特: 特産品				
材 料 費 合 計			1,805 円	

◎ポイント

垂水町では、らりるれレタス、さぬき姫、ミニトマトなどたくさんの野菜や果物を出荷しており、我が家も、畑でいろいろな野菜や果物を育てて、旬の食材を味わっています。地域の食材をたっぷり使い、シンプルな味付けで、簡単に作れるメニューを考えました。サラダは、キウイの酸味が加わることにより、さっぱりした味になります。フルーツ白玉は、希少糖を入れることにより、カロリーも抑えられます。みそ汁はだし、牛乳、白みそで味をつけています。