

「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 | たなか じゅんこ | 性別 | 学校名 | 三豊市立詫間 小学校 | |
| | 保護者 | 田中 純子 | 女 | 学 年 | 4 | 年 |
| | ふりがな | たなか ひびき | 性別 | 調理時間 | 60 | 分 |
| | 児童 | 田中 ひびき | 女 | | | |

料理名 ケチャップ他人丼、キャベツと豆腐でクリーミーポターージュ、すぐできサラダ三種、すぐできキャラデザート

| 区分 | 材 料 名 | 分量(4人分) | 材 料 費 | 作 り 方 |
|-----------------------------|------------|---------|---------|--|
| ★ケチャップ他人丼 | | | | ★ケチャップ他人丼 |
| 地 | 讃岐豚ばら肉 | 150 g | 300 円 | ①ほうれん草は軽く下茹でしておき、卵は溶いておく。 ばら肉、野菜は食べやすい大きさに切る。 Aをよく混ぜ合わせておく。 ②フライパンにバター・油を入れ、ばら肉を焼き、色が変わったらほうれん草以外の野菜を入れ、炒める。 ③合わせておいたAを加え、2～3分煮立たせる。 ④溶き卵(1個分程度を残して)と、とろけるチーズを入れ、ふたをして、1分程度卵に火を通す。 ⑤残しておいた溶き卵を加えたら軽くかき混ぜて、火を止める。 ⑥ご飯にかけて完成。 |
| 地 | ほうれん草 | 1/3 束 | 100 円 | |
| 地 | たまねぎ | 1/2 個 | 35 円 | |
| | しめじ | 1/2 株 | 50 円 | |
| 地 | 金時にんじん | 1/3 本 | 30 円 | |
| | コーン | ひとつかみ | 40 円 | |
| 地 | 卵 | 4 個 | 80 円 | |
| | バター | 適量 | 20 円 | |
| | 油 | 適量 | — 円 | |
| | 水 | 大さじ3 | — 円 | |
| | ケチャップ | 大さじ2 | 10 円 | |
| | 砂糖 | 大さじ2 | 10 円 | |
| | しょうゆ | 大さじ2 | 10 円 | |
| | 酒 | 大さじ1 | 10 円 | |
| | 和風だしの素 | 小さじ1 | 5 円 | |
| | とろけるチーズ | ひとつかみ | 90 円 | |
| | 米 | 2 合 | 50 円 | |
| ★キャベツと豆腐でクリーミーポターージュ | | | | ★キャベツと豆腐でクリーミーポターージュ |
| 地 | キャベツ | 1/4 個 | 40 円 | ①キャベツとたまねぎをざく切りにし、レンジで柔らかくする。 ②バターで①をさっと炒め、ひたひたの水(分量外)を加えて煮る。 ③野菜がくたくたになったら豆腐を手で崩しながら加え、白味噌も加えて一煮立ちしたら、ミキサーかブレンダーで滑らかにする。 ④③に豆乳を加え、コンソメ・塩こしょうで味をととのえる。 お好みのトッピングで完成。 |
| 地 | たまねぎ | 1/2 個 | 35 円 | |
| 地 | 豆腐 | 1/2 T | 20 円 | |
| 地 | 白味噌 | 小さじ1/2 | 3 円 | |
| | バター | 10 g | 20 円 | |
| | コンソメ | 小さじ2 | 10 円 | |
| | 豆乳 | 300 cc | 75 円 | |
| | 塩・こしょう | 少々 | — 円 | |
| | フライドオニオンなど | お好みで | 10 円 | |
| ★すぐできサラダ三種 | | | | |
| 地 | 水菜 | 軽く一握み | 80 円 | ①水菜は3cmくらい、大根は細切りに切っておく。 ②Bを混ぜ合わせ、お好みの味にしておく。 ③①と②を合わせて鰹節をまぶす。 ④Cを混ぜ合わせておく。 ⑤トマトをスライスし、器に盛り付ける。 ⑥⑤に④をかけ、いりごまをふる。 ⑦山芋は拍子木切りにし、梅干は種を取り、刻んでおく。 ⑧山芋に塩昆布、梅干、オリーブオイルを和える。 |
| 地 | 大根 | 5 cm | 60 円 | |
| | マヨネーズ | 大さじ1 | 10 円 | |
| | めんつゆ | 大さじ1 | 10 円 | |
| | 鶏がらスープ | 小さじ1 | 5 円 | |
| | 鰹節 | お好みで | 5 円 | |
| 地 | トマト | 2 個 | 300 円 | |
| | しょうゆ | 小さじ1 | 5 円 | |
| | ごま油 | 小さじ1 | 5 円 | |
| | 砂糖 | 小さじ2 | 10 円 | |
| | いりごま | お好みで | 5 円 | |
| | 山芋 | 10 cm | 80 円 | |
| | 塩昆布 | 一つまみ | 10 円 | |
| | 梅干 | 1 個 | 5 円 | |
| 特 | オリーブオイル | 大さじ1 | 5 円 | |
| ★すぐできキャラデザート | | | | ★すぐできキャラデザート |
| 地 | みかん | 4 個 | 80 円 | ①みかん、バナナを洗い、水気を拭いておく。 ②バナナは半分に切り、色止めしておく。 ③油性ペンでお好みの表情やキャラクターを描く。 |
| | バナナ | 2 本 | 80 円 | |
| | | | | |
| ※地:地場産物、特:特産品 | | | | |
| 材 料 費 合 計 | | | 1,808 円 | |

◎ポイント

- ・ケチャップ他人丼:豚肉のかわりにハム、ウィンナーなどを入れてもおいしいです。
- ・すぐできトマトサラダ:ドレッシングが薄まらないように、食べる直前にかけます。