

「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	すずき まき	性別	学校名	香川大学教育学部附属高松 小学校	
	保護者	鈴木 万喜	女	学 年	5	年
	ふりがな	すずき ともき	性別	調理時間	60	分
	児童	鈴木 友貴	男			
料理名	さぬきの海の物 山の物たっぷり「宝箱」ランチ オリーブはまちのソーメンチバーガー、さつまいものポタージュ、野菜たっぷりオムレツ、デザート					
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方		
★オリーブはまちのソーメンチバーガー						
地	はまち	200 g	662 円	★オリーブはまちのソーメンチバーガー		
	豆腐	1/4 丁	15 円	①はまち、豆腐、卵白、ネギ、しょうが、片栗粉をフード		
	卵白	30 g	20 円	プロセッサーにかけ、4等分して成型したものを冷蔵庫へ		
地	ネギ	少々	10 円	入れておく。		
	しょうが	1/4 かけ	10 円	②なすをスライスして焼く。		
	片栗粉	少々	— 円	③ご飯を円く成型して焼く。		
地	なす	1/2 個	40 円	④①に小麦粉、卵、そうめんを順につけ、揚げる。		
地	米	2 合	50 円	⑤③に②、④、レタスをサンドしてでき上がり。		
	小麦粉		— 円			
	卵	1 個	20 円			
特	そうめん	2 束	20 円			
地	レタス	4 枚	10 円			
★さつまいものポタージュ						
地	さつまいも	1 本	100 円	★さつまいものポタージュ		
	タマネギ	1/2 個	10 円	①さつまいも、タマネギを炒めてコンソメで煮る。		
	コンソメ	1 個	30 円	②①をミキサーにかけ、牛乳でのばして塩・こしょうで味を		
	牛乳	500 ml	98 円	ととのえる。		
	塩・こしょう	少々	— 円	③ネギをうかせてでき上がり。		
地	ネギ	少々	— 円			
★野菜たっぷりオムレツ						
	卵	4 個	80 円	★野菜たっぷりオムレツ		
地	なす	1/2 個	40 円	①タマネギ、なす、金時にんじん、エリンギ、アスパラガス		
地	金時にんじん	1/4 本	10 円	1cm角くらいに切る。		
	タマネギ	1/4 個	20 円	②①を塩・こしょうで味付けして炒める。		
	エリンギ	1 本	50 円	③卵をボールにとく。		
	アスパラガス	2 本	60 円	④③の中へ②を入れ、型に入れて200℃のオーブンで25分くらい		
	塩・こしょう	少々	— 円	焼く。		
★デザート						
地	ミニトマト	1/2 パック	130 円	★デザート		
	牛乳	500 ml	100 円	①ミニトマトを湯むきする。		
特	和三盆	少々	50 円	②①を和三盆・レモン汁につけておく。		
	レモン汁	1/4 個	25 円	③牛乳を火にかけ、和三盆、杏仁霜、板ゼラチンをとかす。		
	杏仁霜	大さじ3	20 円	④③を冷蔵庫で固める。		
	板ゼラチン	2/3 枚	20 円	⑤④の上に②を飾り、でき上がり。		
※地:地場産物、特:特産品						
材 料 費 合 計			1,700 円			
◎ポイント パン粉ではなくそうめんを衣にしたソーメンチカツ！						