

## 「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	たんげ ゆきえ	性別	学校名	高松市立亀阜 小学校
	保護者	丹下 由紀枝	女	学 年	5 年
	ふりがな	たんげ はるか	性別	調理時間	60 分
	児童	丹下 温楓	女		
<b>料理名</b>	さぬきの味覚たっぷりランチ ごはん、さぬきの味覚たっぷりシチュー、サラダ、ゆずかんてん				

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
<b>★ごはん</b>				<b>★ごはん</b> ①洗米後、炊飯器でお米を炊く。
地	米	2 合	50 円	
<b>★さぬきの味覚たっぷりシチュー</b>				<b>★さぬきの味覚たっぷりシチュー</b> ①ブロッコリーをゆでる。 ②金時にんじん、さつまいも、たまねぎの皮をむく。 ③きのこ類(ぶなしめじ、エリンギ、しいたけ)、金時にんじん、たまねぎ、さつまいもを1口大に切る。 ④ささみのすじをとり、1口大に切る。 ⑤具材を炒める。 ⑥あくをとり、具材がやわらかくなるまで煮込む。 ⑦ルーを入れて、とろみがつくまで煮込む。 ⑧牛乳を入れてさらに煮込む。
地	ぶなしめじ	1/2 株	50 円	
地	エリンギ	1/2 株	50 円	
地	しいたけ	3 枚	50 円	
地	ブロッコリー	1/2 株	70 円	
地	さつまいも	1 本	100 円	
地	金時にんじん	1 本	60 円	
地	たまねぎ	2 個	70 円	
地	ささみ	200 g	300 円	
	シチュールー	1/2 箱	100 円	
	牛乳	100 ml	20 円	
<b>★サラダ</b>				<b>★サラダ</b> ①ブロッコリーをゆでる。 ②卵をゆでて、ゆで卵にする。 ③ゆでたブロッコリー、ゆで卵、レタス、ハムをお皿に盛り、ドレッシングをかける。
地	レタス	1/2 個	60 円	
地	卵	4 個	80 円	
地	ブロッコリー	1/2 株	70 円	
	ハム	1 パック	100 円	
	ドレッシング	適量	100 円	
<b>★ゆずかんてん</b>				<b>★ゆずかんてん</b> ①ゆずをしぼる。 ②水と和三盆と粉末寒天を入れて煮立たせる。 ③粗熱をとって、①の果汁を入れる。 ④タッパーに入れて、冷蔵庫で冷やし固める。 ⑤希少糖と刻んだゆずの皮とゆずの果汁を耐熱容器に入れ、レンジで加熱してジャムを作る。
地	ゆず	6 個	120 円	
	粉末寒天	4 g	50 円	
特	和三盆	30 g	150 円	
特	希少糖	大さじ3	100 円	
※地: 地場産物、特: 特産品				
材 料 費 合 計			1,750 円	

◎ポイント

ルーを入れるとき、さつまいもがくずれないように！気をつける。