

「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	ふじおか ひろみ	性別	学校名	まんのう町立仲南 小学校	
	保護者	藤岡 弘美	女	学 年	4	年
	ふりがな	ふじおか みあき	性別	調理時間	60	分
	児童	藤岡 美瑛	女			
料理名	さめきのスターランチ もちもちうどんグラタン、食よくもりもり三色スープ、ひんやりキウイヨーグルト、プリプリオリーブハマチサラダ					

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
★もちもちうどんグラタン				
地	うどん	2 玉	149 円	★もちもちうどんグラタン ①鶏肉は一口大に切り、たまねぎは薄切り、ブロッコリーは1房を二等分して、さっとゆでる。 ②フライパンに油を入れ、たまねぎ、鶏肉をよく炒める。小麦粉を入れて混ぜ、牛乳を少しずつ入れて混ぜる。塩こしょう、チキンコンソメで味をととのえる。 ③うどんをさっとゆがき、3cmの長さに切る。 ④グラタン皿に半玉分のうどんを入れ、②のホワイトソース、ブロッコリー、チーズ、パン粉をのせて、オーブントースターで7分焼く。
地	讃岐コーチン	100 g	166 円	
地	たまねぎ	1/2 個	25 円	
地	ブロッコリー	1/2 株	50 円	
	牛乳	400 cc	120 円	
特	ひまわり油	大さじ1	10 円	
	小麦粉	大さじ3	5 円	
	チキンコンソメ	1 個	25 円	
	塩・こしょう	少々	5 円	
	とろけるチーズ	150 g	200 円	
	パン粉	10 g	10 円	
★食よくもりもり三色スープ				
地	ミニトマト	6 個	30 円	★食よくもりもり三色スープ ①ミニトマトは四等分、にんにくはみじん切りにする。 ②オリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で炒める。 ③トマトを入れ、さっと炒める。 ④水、鶏がらスープの素を入れ、沸騰したら塩こしょうで味をととのえる。 ⑤溶き卵を入れて火を止め、ちぎりレタスを入れる。
地	にんにく	1 かけ	5 円	
地	レタス	2 枚	20 円	
特	オリーブオイル	大さじ1/2	6 円	
地	卵	2 個	40 円	
	水	600 cc	— 円	
	鶏がらスープの素	大さじ2	20 円	
	塩・こしょう	少々	5 円	
★ひんやりキウイヨーグルト				
地	キウイ(香緑)	2 個	200 円	★ひんやりキウイヨーグルト ①キウイは皮をむき、すりおろしてはちみつを混ぜて冷やす。 ②食べる直前にヨーグルトの上に①をかけ、いちごをのせる。
地	さめきひめ	2 個	40 円	
地	はちみつ	大さじ2	10 円	
	ヨーグルト	400 g	100 円	
★プリプリオリーブハマチサラダ				
地	オリーブハマチ	100 g	354 円	★プリプリオリーブハマチサラダ ①にんじんは皮をむいて乱切りにする。 ②にんじん、たまねぎ、調味料Aをフードプロセッサーに入れて回す。 ③塩漬けオリーブは種を取り、みじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。 ④ハマチは軽く塩をしてあぶる。 ⑤レタス、ブロッコリー、ミニトマト、ハマチを盛り付け、②のドレッシング、ひまわり油をかける。
地	レタス	50 g	40 円	
地	ブロッコリー	1/2 株	50 円	
地	ミニトマト	4 個	20 円	
地	にんじん	1/2 本	25 円	
地	たまねぎ	1/4 個	10 円	
特	ひまわり油	30 ml	20 円	
特	しょうゆ	20 ml	5 円	
	酢	25 ml	5 円	
	砂糖	A 大さじ1	5 円	
	みりん	大さじ1/2	5 円	
特	本鷹一味	少々	10 円	
特	塩漬けオリーブ	3 個	30 円	
	塩	少々	— 円	
※地: 地場産物、特: 特産品				
材 料 費 合 計			1,820 円	

◎ポイント

香川県オリジナルの特産物がたくさんあることを知り、使ってみようと思いました。うどんがグラタンに合うかなあと心配でしたが、おばあちゃんもおいしいと喜んでくれるくらいうまくできました。スープにはにんにくを、ドレッシングには本鷹一味をかくし味にしました。