

平成27年度「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	いのうえ ひろき	性別	学校名	高松市立十河 小学校
	保護者	井上 洋樹	男	学 年	4 年
	ふりがな	いのうえ さき	性別	調理時間	60 分
	児童	井上 紗希	女		
料理名	親子のアイデアと讃岐食材のワンプレートランチ 雑穀ごはん、島の光とオリーブ豚のお味噌汁、オリーブハマチテリヤキ風ハンバーグ、デザート				
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方	
★雑穀ごはん				★雑穀ごはん	
地	米	300 g	140 円	① 米と雑穀米でご飯を炊く。	
	雑穀米	20 g	60 円		
★島の光とオリーブ豚のお味噌汁				★島の光とオリーブ豚のお味噌汁	
地	オリーブ豚モモ	80 g	88 円	① 野菜を適当な大きさにカットする。 ② いりこを水と鍋に入れて沸かす。 ③ 豚モモ肉を入れて、一煮立ちしたら野菜を入れ、やわらかくなったらほんだしと味噌を入れて味を調える。 ④ そうめんをゆでる。 ⑤ ③④を器に入れる。	
特	そうめん(島の光)	50 g	50 円		
特	さぬき白味噌	60 g	72 円		
地	玉ねぎ	60 g	12 円		
地	坂出金時いも	80 g	30 円		
地	坂出金時人参	80 g	30 円		
	ほんだし	15 g	22 円		
特	いりこ(伊吹産)	20 g	46 円		
★オリーブハマチテリヤキ風ハンバーグ					
地	卵	1/2 個	10 円	① ハマチをミンチにして、炒めた玉ねぎ・パン粉・卵と混ぜ合わせて塩・コショウで味を調えて焼く。 ② カブもくし形に切って焼く。 ③ しょうゆ豆をみじん切りにして、その煮汁とともに鍋に入れ、水を入れて味を調えて焼きあがったハンバーグの上のにのせる。 ④ ブロッコリーは塩ゆでし、レタス・ミニトマト・パプリカは水でよく洗って彩りよく盛りつける。	
地	オリーブハマチ	280 g	420 円		
地	玉ねぎ	60 g	12 円		
	パン粉	60 g	18 円		
特	しょうゆ豆	80 g	120 円		
地	カブ	1/2 個	20 円		
地	ブロッコリー	80 g	40 円		
地	らりるれレタス	1/2 玉	90 円		
地	ミニトマト	6 個	66 円		
地	パプリカ(赤・黄)	各1/4 個	50 円		
	ドレッシング	適量	— 円		
	塩・コショウ	少々	— 円		
	塩	少々	— 円		
★デザート				★デザート	
	ヨーグルト	270 g	141 円	① レアシュガーでヨーグルトの味を好みの甘さにする。 ② キウイフルーツと小原紅早生みかんの皮をむき、カットする。 ③ ①と②を混ぜ合わせて完成。	
特	レアシュガー	20 g	18 円		
地	キウイフルーツ(香緑)	1 個	120 円		
地	小原紅早生みかん	1 個	100 円		
※地:地場産物、特:特産品					
材 料 費 合 計			1,775 円		
◎ポイント 肉、魚をバランス良く使い、食べごたえを出すために野菜も少し大きめに切りました。 親子で作るのは初めてなので、楽しみながら作りました。					