

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	ささき ゆうこ	性別	学校名	高松市立古高松 小学校
	保護者	佐々木 優子	女	学 年	6 年
	ふりがな	ささき やすは	性別	調理時間	60 分
	児童	佐々木 安葉	女		
料理名	さぬきまるごとカレーサラダランチ さぬきまるごとカレーランチ、元気いっぱいサラダ、フルーツヨーグルト、レモン水				
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方	
★さぬきまるごとカレーランチ				★さぬきまるごとカレーランチ	
地	玉ねぎ	大1/2 玉	30 円	① お米を洗って炊く。 ② カレーの材料を洗って切る。ブロッコリーは、ゆでておく。 ③ フライパンにオリーブ油をひき、クミンシードを炒める。 ④ 讃岐コーチンを加えて炒め、他の材料と調味料も加えて炒める。 ⑤ 少し水を加え、フタをして火を通す。	
地	金時人参	1/2 本	50 円		
地	金時さつまいも	1 本	100 円		
地	大根	350 g	35 円		
地	ブロッコリー	1/4 株	30 円		
地	讃岐コーチン	400 g	600 円		
地	米	2 合	60 円		
特	オリーブ油	小さじ1	30 円		
	クミンシード	小さじ1/2	20 円		
	ガラムマサラ	小さじ1/2	20 円		
	ターメリック	小さじ1	30 円		
	コリアンダー	小さじ1/2	20 円		
	塩	小さじ1/2	5 円		
	塩・コショウ	少々	— 円		
★元気いっぱいサラダ					
地	らりるれレタス	1/4 玉	50 円	① ドレッシングを作る。 ② レタスは手でちぎり、大根は食べやすい大きさに切っておく。 大根は軽く塩を振り、しばらく置いて水気をきっておく。 ③ ②と水煮大豆を合わせ、食べる前にドレッシングで和える。	
	水煮大豆	1 袋	100 円		
地	大根	200 g	20 円		
特	オリーブ油	大さじ1	90 円		
地	酢(仁尾酢)	大さじ1	10 円		
	塩・コショウ	少々	— 円		
★フルーツヨーグルト				★フルーツヨーグルト	
地	プレーンヨーグルト (藤川牧場)	300 g	300 円	① フルーツを食べやすい大きさに切り、プレーンヨーグルトの上 のせる。	
地	キウイフルーツ	1 個	100 円		
地	さぬきひめのいちご	4 粒	100 円		
	バナナ	2 本	60 円		
★レモン水				★レモン水	
	水	800 cc	— 円	① レモンをしぼり、水と混ぜる。 ② 好みで希少糖を加え、味を調える。	
地	レモン	1/2 個	50 円		
特	希少糖	10 cc	25 円		
※地: 地場産物、特: 特産品					
材 料 費 合 計			1,935 円		
◎ポイント さぬきの食材を使ったかんたんで本格的なカレーを作ります。 見ためもきれいで食欲がわくランチです。					