

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	さいとう ゆきこ	性別	学校名	観音寺市立観音寺 小学校
	保護者	齊藤 由季子	女	学 年	4 年
	ふりがな	さいとう そうし	性別	調理時間	60 分
	児童	齊藤 壮志	男		

料理名	香川のええもん ヘルシーランチ いりこのパリパリおにぎり、豚肉とレタスの炒めもの、根菜みそ汁、 金時いもの温サラダ、ライスミルクプリン風				
-----	--	--	--	--	--

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
★いりこのパリパリおにぎり				★いりこのパリパリおにぎり
特	いりこ	20 g	40 円	① いりこのはらわたと頭をとり、3等分くらいに裂く。 ② レモンを小さくカットしておく。 ③ フライパンに油を熱し、①のいりこを炒めてパリパリにする。 ②のレモンを入れてさらに炒め、塩を少々ふっておく。 ④ 炊いたごはんに③を混ぜておにぎりを作る。
地	レモン(仁尾産)	1/4 個	85 円	
地	米	3 合	200 円	
	キャノーラ油	大さじ2	5 円	
	塩	少々	— 円	
★豚肉とレタスの炒めもの				★豚肉とレタスの炒めもの
地	讃岐もち豚	300 g	600 円	① フライパンに豚肉を入れて炒め、砂糖を少し入れる。 ② 炒めた豚肉にあらかじめ手でちぎっておいたレタスを加える。 ③ レタスに少し火が通ったら、しょう油を加え、最後にごま油をふる。
地	レタス	3/4 玉	120 円	
	しょう油	大さじ1と1/2	5 円	
	ごま油	小さじ2	5 円	
	砂糖	少々	5 円	
	コショウ	少々	— 円	
★根菜みそ汁				★根菜みそ汁
地	金時にんじん	1/4 本	20 円	① いりこのはらわたを取り、鍋に水を入れて浸しておく。 (上のおにぎりで使用した、いりこの頭も使用) ② にんじん、大根、しいたけ、豆腐をカットしておく。 ③ 鍋に②の豆腐以外を入れて煮る。 ④ 最後に豆腐を入れ、その後みそを入れる。 ネギ等を好みでちらす。
地	大根	1/5 本	30 円	
地	しいたけ	3 枚	50 円	
地	豆腐	1丁	120 円	
特	いりこ	10 g	10 円	
地	みそ	大さじ2	10 円	
	水	4 カップ	— 円	
地	ネギ	少々	— 円	
★金時いもの温サラダ				★金時いもの温サラダ
地	金時いも	1 個	80 円	① ブロccoliを塩ゆでする。 ② 金時いもは輪切りにして電子レンジで加熱する。 ③ ②のいもに牛乳、マヨネーズ、塩・コショウをして①のブロッコリーをつけあわせる。
地	ブロッコリー	1/2 株	50 円	
	マヨネーズ	大さじ2	10 円	
	塩・コショウ	少々	— 円	
	牛乳	大さじ1	5 円	
★ライスミルクプリン風				★ライスミルクプリン風
地	卵	3 個	30 円	① 炊いたご飯(残りもので可)に塩、水、希少糖を入れ、ミキサーにかけてAのライスミルクを作って、こす。 ② 卵を割り、混ぜてこした後、①を入れる。 ③ ②に牛乳を入れ、さらに混ぜ合わせる。 ④ ①でこしたあとのご飯をグラタン皿に敷き、③を流し入れてオーブントースターで10～15分加熱し、最後に練乳をかけてキウイフルーツをかざる。
	牛乳	大さじ3	5 円	
	練乳	少々	5 円	
地	キウイフルーツ(香緑)	1/2 個	70 円	
	塩	少々	— 円	
特	希少糖	A 大さじ1	50 円	
	水	1 カップ	— 円	
地	炊いたごはん	大2	5 円	
※地:地場産物、特:特産品				
材 料 費 合 計			1,615 円	

◎ポイント

食感・色・見た目を大切にしました。地場のものをたくさん使い、バランスの良いヘルシーメニューにしました。レタス農家(祖父母宅)の家族に好評の炒め物は、レタスを一度にたくさん使えて手早く簡単に作れるのにとってもおいしいのでおすすめです。