

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	あべ やすこ	性別	学校名	東かがわ市立大内 小学校
	保護者	阿部 康子	女	学 年	6 年
	ふりがな	あべ きらり	性別	調理時間	40 分
	児童	阿部 希星	男		
料理名	ハマチとうどんのふわふわグラタン、レタスとあげのまきまき、紅玉だんご				
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方	
★ハマチとうどんのふわふわグラタン				★ハマチとうどんのふわふわグラタン	
地	ハマチ	2 切	400 円	① ハマチは2cm角に切り、小麦粉をふり、オリーブオイルでこげ目が少しく位にソテーする。 ② カリフラワーは下ゆでする。 ③ ゆでうどんは水にひたし、ほぐした後に適当な長さに切り、マカロニのように結ぶ。 ④ ジップロックの袋に長芋を入れ、めん棒でつぶし、ある程度つぶれたら、みそ、めんつゆを入れて混ぜる。 ⑤ 耐熱容器に④・①・②・③を入れ、チーズをかけてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。	
特	オリーブオイル	少々	10 円		
	小麦粉	少々	10 円		
	長芋	1 本	200 円		
	みそ	大さじ2	20 円		
	めんつゆ	大さじ2	10 円		
	チーズ	適量	50 円		
地	カリフラワー(ロマネスコ)	1 株	200 円		
地	ゆでうどん	3 玉	200 円		
★レタスとあげのまきまき				★レタスとあげのまきまき	
地	レタス	1 玉	300 円	① レタスは熱湯をくぐらせる。 ② 油あげは熱湯で油抜きをして、真ん中ではがす。 ③ 油あげにレタスをのせ端から巻いていき、楊枝でとめる。 ④ フライパンにサラダ油をひき、③を焼いて少し焦げ目がついたらしょうゆ、砂糖、みりんで味付けをする。	
	油あげ	2 枚	100 円		
	しょうゆ	適量	30 円		
	砂糖	適量	30 円		
	みりん	適量	30 円		
	サラダ油	少々	10 円		
	楊枝		— 円		
★紅玉だんご				★紅玉だんご	
地	金時人参	1/2 本	100 円	① 人参をすりおろす。 ② 白玉粉に①+水+希少糖を入れ、耳たぶくらいのやわらかさにする。 ③ 熱湯で団子が浮いてくるまでゆでる。 ④ 水で洗って水気を切る。 ⑤ キウイフルーツを2cm角に切り、団子と交互に楊枝にさす。	
	白玉粉	100 g	200 円		
	水	少々	— 円		
特	希少糖	大さじ1	30 円		
地	キウイフルーツ	1 玉	50 円		
	楊枝		— 円		
※地:地場産物、特:特産品					
材 料 費 合 計			1,980 円		
◎ポイント うどんをマカロニのかわりに使うのがポイント。					