

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	たなか じゅんこ	性別	学校名	三豊市立詫間 小学校	
	保護者	田中 純子	女	学 年	5	年
	ふりがな	たなか ひびき	性別	調理時間	60	分
	児童	田中 ひびき	女			
料理名	どことなく異国風おにぎり三種、万能たれでおいしいむね肉、なんちゃって揚げだし豆腐、魚ニソの豆乳スープ、餃子プリン					
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方		
★どことなく異国風おにぎり三種				★どことなく異国風おにぎり三種		
地	米	2 合	120 円	① ご飯を炊く。 ② 塩鯖をほぐし、〇とあわせておく。 ③ しそご飯の素と粉チーズをご飯に混ぜる。 ④ おかかと乾燥バジルをご飯に混ぜる。 ⑤ ②をご飯に混ぜて、それぞれおにぎりを作る。		
	塩鯖(焼いたもの)	1 切~	130 円			
特	〇塩レモン	大さじ1~	50 円			
	〇しょうが	お好みで	10 円			
	しそご飯の素、粉チーズ	各大さじ1~	20 円			
	おかか、乾燥バジル	適量	20 円			
★万能たれでおいしいむね肉				★万能たれでおいしいむね肉		
地	鶏むね肉	2 枚	400 円	① もやしは洗って水気を切っておく。 ② キャベツとにんじんは、せん切りにする。 ③ ①と②をレンジで好みのしんなり具合にする。 ④ 鶏むね肉を食べやすい大きさの削ぎ切りにし、◎で下味をつける。 ⑤ ☆、★をそれぞれ合わせておく。 ⑥ ④に小麦粉or片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面ともしっかり焼く。 ⑦ ⑥を半量ずつ⑤に絡める。 ⑧ ③の野菜にも、たれがかかるように盛付け、小口切りにしたねぎを散らして完成。		
	小麦粉or片栗粉	大さじ2~	5 円			
	◎酒・塩・コショウ	少々	5 円			
	サラダ油	少々	10 円			
	☆酒・醤油・砂糖	各大さじ1	10 円			
	☆みりん・酢・豆板醤	各小さじ1	30 円			
	★コチュジャン・ケチャップ	各大さじ1	30 円			
	☆みりん・砂糖・ごま油	各小さじ1	30 円			
	もやし	1/2 袋	19 円			
地	キャベツ・金時にんじん	お好みで	20 円			
地	ねぎ	お好みで	10 円			
★なんちゃって揚げだし豆腐				★なんちゃって揚げだし豆腐		
地	絹ごし豆腐	1/2 丁	18 円	① 絹ごし豆腐を食べやすい大きさに切る。 ② 豆腐と麵つゆを電子レンジで温める。 ③ 温めた豆腐に天かすをかけ、麵つゆをかける。 ④ ③に薬味をのせたら完成。		
	麵つゆ	200 cc~	20 円			
	天かす	大さじ4	30 円			
	薬味	適量	10 円			
★魚ニソの豆乳スープ				★魚ニソの豆乳スープ		
地	白菜	2 枚	40 円	① 野菜と魚肉ソーセージを食べやすい大きさに切る。 ② 鍋に油をひき、切った野菜と魚肉ソーセージを炒める。 ③ 野菜がしんなりしてきたら水をひたひたになるまで加え、野菜に火を通す。 ④ 野菜に火が通ったら、豆乳と塩で好みの味にしておく。 ⑤ 器に取り分けたら、ブラックペッパーやパセリなどを散らして完成。		
地	金時にんじん	1/4 本	10 円			
	コーン	適量	10 円			
地	しめじ	1/2 パック	45 円			
	魚肉ソーセージ	2 本~	90 円			
	サラダ油	少々	5 円			
	水	適量	— 円			
	豆乳(牛乳も可)	200 cc~	40 円			
	塩	少々	— 円			
	ブラックペッパー・パセリなど	少々	5 円			

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
★餃子プリン				★餃子プリン
	餃子の皮	8 枚～	30 円	① △の果物をさいの目に切っておく。 ② ◆をボウルに入れよく混ぜ合わせておく。 ③ 餃子の皮を紙カップに沿わせて入れる。 ④ ③に①の果物と②のプリン液を入れ、600Wの電子レンジで2分加熱する。 ⑤ プリン液が固まったらオーブントースターで餃子の皮に軽く焦げ目を付けて出来上がり。
	◆卵	1 個	20 円	
	◆砂糖	20 g	10 円	
	◆豆乳(牛乳も可)	100 cc	20 円	
	◆バニラエッセンス	少々	— 円	
地	△パナナ・いちご・キウイフルーツ等	適量	100 円	
※地:地場産物、特:特産品				
材 料 費 合 計			1,422 円	
<p>◎ポイント</p> <p>少し残った塩鯖も目先が変わって、これなら翌日もおいしくいただけます。(トルコの鯖サンドがヒント)</p> <p>万能たれは魚介類にも合います。</p> <p>豆乳スープはどんな野菜を使ってもOKな冷蔵庫一掃スープです。</p> <p>餃子プリンは大量生産可能なので差し入れや手土産にもGood!</p>				