

平成28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	6 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	野菜食べん県返上ランチ 野菜食べん県返上うどん、ナスのレンチン、オサレ冷奴、ガリポントマト、罪悪感解放ゼリー				
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方	
★野菜食べん県返上うどん				★野菜食べん県返上うどん	
特	うどん(冷凍)	2 玉	80 円	① 野菜・肉・ちくわを食べやすい大きさに切る。	
地	キャベツ	2 枚	20 円	② 鍋に☆を入れて弱火で温める。うどんの塩分があるので薄味にしておく。沸騰すると豆乳がダマダマになるので、	
地	人参	1/3 本	30 円	火加減にも気をつける。	
	もやし	1/2 袋	18 円	③ フライパンにごま油をいれて①とシーフードミックスを炒め、	
地	たまねぎ	1/2 個	25 円	塩こしょうで軽く味付けをする。(好みの野菜炒めの食感に	
地	讃岐豚(バラ肉)	100 g~	180 円	仕上げてください)	
	シーフードミックス	ひとつかみ	150 円	④ 温まった②にうどんを入れ、ほぐしてから器に取り分ける。	
	ちくわ	1/2 本	10 円	だしの味が薄ければここで調える。	
	塩・こしょう	適量	2 円	⑤ ④の上に③をたっぶりのせてから、だしをかける。	
	ごま油	大さじ1	15 円	⑥ お好みの薬味をのせる。	
	☆ウェイパー・酒・みりん	各大さじ1	40 円		
	☆豆乳	大さじ2~	5 円		
	☆砂糖	少々	— 円		
	☆水	400 cc	— 円		
	ねぎ・ごま・のり・紅生姜等	お好みで	10 円		
★ナスのレンチン				★ナスのレンチン	
	ナス	1 個	100 円	① ナスを3ミリ程度のスライスにする。	
	ゴマダレ	適量	10 円	② お皿に並べてふんわりとラップをして600Wの電子レンジで	
	ポン酢	適量	10 円	1分(様子を見ながら)加熱する。	
	食べるラー油	適量	20 円	③ ナスに火が通れば、ゴマダレ・ポン酢をかける。	
	ねぎ・すりゴマ・のり	適量	10 円	④ ねぎ・食べるラー油などの薬味をまわしかける。	
	フライドオニオン	お好みで	20 円		
★オサレ冷奴				★オサレ冷奴	
特	絹ごし豆腐	1/2 丁	20 円	① 生ハムときゅうりを千切りにして和える。	
	麺つゆ(ストレート)	大さじ4	10 円	② 豆腐をさいの目に切り、皿に並べる。	
	生ハム	適量	100 円	③ ②に①のをせ、麺つゆをかける。	
	きゅうり	1/2 本	40 円		
★ガリポントマト				★ガリポントマト	
	トマト	1 個	100 円	① 乾燥わかめを使うときは、さっと水でもどし、水気を	
	わかめ	適量	20 円	切っておく。	
地	にんにく	1 片	20 円	② にんにくをみじん切りか、すりおろしにする。	
	ポン酢	50 cc~	20 円	③ ビニール袋にポン酢と②を入れ、よく混ぜる。	
				④ トマトとわかめをざく切りにして③に入れる。	
				⑤ 袋の空気を抜いて、冷蔵庫でよく冷やす。	

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
<b>★罪悪感解放ゼリー</b>				<b>★罪悪感解放ゼリー</b> ① ウーロン茶(50~100cc程度)に粉ゼラチンを入れ、レンジで溶かす。 ② 残りのウーロン茶に①を混ぜ、冷蔵庫で冷やす。 ③ ②が固まったら器に取り分け、ゆであずき・バニラアイス・果物を盛り付ける。
	トクホ黒烏龍茶	400 cc~	150 円	
	粉ゼラチン	5 g	30 円	
	ゆであずき	大さじ4	100 円	
	バニラアイス	大さじ4	90 円	
地	果物	お好みで	150 円	
※地:地場産物、特:特産品				
材 料 費 合 計			1,605 円	
<b>★アピールしたい料理のポイントを記入してください！</b> 見た目と食感が悪くなるのでうどんの出汁を沸騰させない。 烏龍茶は冷やしておき、ゼラチンを溶かすために少量だけ取り分けて温めると、すぐに固まって食後のデザートに間に合います。				