

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	みやずみ みか	性別	学校名	高松市立多肥小学校
	保護者	宮住 美加	女	学 年	5 年
	ふりがな	みやずみ ゆうた	性別	調理時間	60 分
	児童	宮住 悠太	男		
料理名	親子で仲良く作るさめきの親子丼ランチ 親子で作るさめき親子丼、さめき野菜の中華あえ、坂出金時であげない大学いも、香川発！キウイポート				
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方	
★親子で作るさめき親子丼				★親子で作るさめき親子丼	
地	讃岐コーチン (鶏まふ肉)	2 枚	800 円	① 玉ねぎ、細ねぎ、肉を切る。卵は4個の卵黄を別容器にとっておき、残りはよく混ぜる。 ② フライパンに調味料、玉ねぎ、肉を入れ、中火で火を通す。 ③ ②にとき卵の2/3を加え、ふたをして弱火で2分煮る。 ④ 残りの卵を加え、ふたをして強めの中火で10秒煮る。 ⑤ ごはんの上に④を盛り、とっておいた卵黄(1個ずつ)、細ねぎ、のりをトッピングする。	
地	玉ねぎ	1 個	40 円		
地	綾上農場の卵	8 個	100 円		
地	細ねぎ	少々	30 円		
	刻みのり	適量	40 円		
地	温かいごはん	丼4杯	100 円		
	しょうゆ	大さじ4	30 円		
	みりん	大さじ4			
	酒	大さじ2			
	砂糖	大さじ2			
	水	140 cc			
★さめき野菜の中華あえ				★さめき野菜の中華あえ	
地	らりるれレタス	1/4 個	40 円	① ほうれん草は洗って、ゆでて切り水気をとる。 ② ブロッコリー、にんじんも切ってゆでる。 ③ レタスは洗って、手でちぎり水気をとる。 ④ 調味料を合わせて①②③と和える。	
地	ブロッコリー	1/2 個	60 円		
地	金時にんじん	40 g	30 円		
地	ほうれん草	1/2 束	50 円		
	しょうゆ	大さじ1	40 円		
	酢	大さじ1			
	砂糖	大さじ1			
	ゴマ油	大さじ1/2			
	かつおぶし	少々			
★坂出金時であげない大学いも				★坂出金時であげない大学いも	
地	坂出金時いも	200 g	100 円	① 金時いもは洗って、カットして水にさらす。 ② 調味料をフライパンに入れて①を入れて中火にし、ふつつつしたら弱火にしてひっくり返し、ふたをして3分加熱する。 ③ ふたをあけて中火にし、混ぜながら焼き色をつける。	
	砂糖	大さじ3	30 円		
	しょうゆ	小さじ1/4			
	酢	小さじ1/4			
	油	大さじ1			
	黒ゴマ	少々			
★香川発！キウイポート				★香川発！キウイポート	
地	さめきエンジェルスイート(キウイ)	2 個	200 円	① キウイを縦に切り、スプーンで中をくり抜きサイコロ形に切る。 イチゴとクリームチーズもカットし、この3つをキウイカップに盛り、希少糖をかける。	
地	さめきひめ(イチゴ)	4 個	80 円		
	クリームチーズ	2 個	80 円		
特	希少糖 レアシガースウィート	適量	50 円		
※地:地場産物、特:特産品					
材 料 費 合 計			1,900 円		

★アピールしたい料理のポイントを記入してください！

大学いもは大量の油で揚げないのでヘルシーです。  
親子丼は卵をふわふわに仕上げるように卵を2回に分けて加えます。  
おいしく、栄養バランスもバッチリなランチです。