

平成29年度「地産地消のランチメニュー」料理コンクール献立 ②

氏名	ふりがな	まつい ともえ	性別	学校名	高松市立亀阜小学校
	保護者	松井 知恵	女	学 年	5 年
	ふりがな	まつい たまえ	性別	調理時間	45 分
	児童	松井 瑠恵	女		

料理名	◎さぬき食材のみで作る簡単ランチ 讃岐もち豚のマスタード焼丼、きのことニンニクのスープ、はちみつレモンゼリー
-----	---

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
★讃岐もち豚のマスタード焼丼				★讃岐もち豚のマスタード焼丼 ① しょう油、酒、みりん、粒マスタード、マヨネーズを混ぜて合わせ調味料を作り、豚肉を10分程漬けておく。 ② フライパンにサラダ油をひき、豚肉を焼く。漬け込んだ調味料も全てフライパンへ入れる。 ③ 千切りにしたレタスと大葉をご飯の上へのせ、その上に焼いた豚肉を盛り付ける。 ④ ミニトマトを半分に分けて上に散らし盛り付ける。
地	讃岐もち豚(薄切)	360 g	1,030 円	
地	レタス	1/2 個	62 円	
地	大葉	5~6 枚	62 円	
地	ミニトマト	12 個	84 円	
地	お米	360 g	127 円	
	しょう油	大さじ2	10 円	
	酒	大さじ1	10 円	
	みりん	大さじ1	10 円	
	粒マスタード	大さじ1	20 円	
	マヨネーズ	小さじ2	10 円	
	サラダ油	大さじ1	10 円	
★きのことニンニクのスープ				★きのことニンニクのスープ ① 水を火にかけ、コンソメを溶かす。 ② スライスしたニンニクを入れて数分煮たら、えのき、しめじ、もやしを入れて5分程煮る。 ③ 塩、こしょうで味を調える。
地	えのき	50 g	30 円	
地	しめじ	50 g	50 円	
地	もやし	50 g	20 円	
地	ニンニク	1 かけ	20 円	
	固形コンソメ	1.5 個	15 円	
	塩	少々	10 円	
	こしょう	少々		
	水	1 l	— 円	
★はちみつレモンゼリー				★はちみつレモンゼリー ① 鍋に水と粉ゼラチンを入れ、弱火で煮溶かす。 ② はちみつを加え、混ぜる。 ③ 沸騰しそうになったらレモン汁を入れ、火を止める。 ④ 粗熱がとれたら器に分けて入れ、冷蔵庫で冷やして固める。 ⑤ ゼリーの上にほんの少しだけはちみつをたらし、季節の果物(柿といちご)を添える。
地	レモン汁	大さじ1.5	100 円	
特	はちみつ	50 g	150 円	
	粉ゼラチン	8 g	40 円	
	水	300 cc	— 円	
地	柿	1/2 個	50 円	
地	さぬきひめ(いちご)	2 個	80 円	
※地: 地場産物、特: 特産品				
材 料 費 合 計			2,000 円	

★アピールしたい料理のポイント
調味料以外は全て香川県産の食材です。作り方も簡単で手早く作れ、讃岐もち豚がジューシーでご飯がすすみます。