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

 よりがな まつい ともえ 性別 学校名 高松市立亀阜小学 保護者 松井 知恵 女 学 年	年 分 を混ぜて 込んだ での上に
A	か を混ぜて 込んだ での上に
児童	を混ぜて 込んだ ・の上に
児童 松井 出恵 女	を混ぜて 込んだ ・の上に
料理名 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 ★讃岐もち豚のマスタード焼丼 地間岐もち豚(薄切) 360g 1,030円 円台のでスタード焼丼 地口タス 1/2個 62円 日台のでは、みりん、粒マスタード、マヨネーズ 合わせ調味料を作り、豚肉を貼の分程漬けておく。漬け込まごとまたまた。 会のでは、水土のでは	込んだ ÷の上に
料理名 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 ★讃岐もち豚のマスタード焼丼 地間岐もち豚(薄切) 360g 1,030円 円台のでスタード焼丼 地口タス 1/2個 62円 日本・日本・日本・日本・日本・日本・日本・日本・日本・日本・日本・日本・日本・日	込んだ ÷の上に
★讃岐もち豚のマスタード焼井 ★讃岐もち豚のマスタード焼井 地 讃岐もち豚(薄切) 360 g 1,030 円 地 レタス 1/2 個 地 大葉 5~6 枚 地 ミニトマト 12 個 地 ミニトマト 12 個 地 お米 360 g しょう油 大きじ2 10 円 上よう油 大きじ1 カりん 大きじ1 10 円 おせ調味料を作り、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。漬け漬調味料を全てフライパンへ入れる。 ③干切りにしたレタスと大葉をご飯の上にのせ、そ焼いた豚肉を盛り付ける。 少きに1 10 円 ヤきマスタード 大きじ1 カサラダ油 大きじ1 カウダ油 カウスープ 大きのことニンニクのスープ 地 えのき カウストで、カウストで、カナンシンタを溶かす。 カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウ	込んだ ÷の上に
★讃岐もち豚のマスタード焼井 ★讃岐もち豚のマスタード焼井 地 讃岐もち豚(薄切) 360 g 1,030 円 地 レタス 1/2 個 地 大葉 5~6 枚 地 ミニトマト 12 個 地 ミニトマト 12 個 地 お米 360 g しょう油 大きじ2 10 円 上よう油 大きじ1 カりん 大きじ1 10 円 おせ調味料を作り、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。漬け漬調味料を全てフライパンへ入れる。 ③干切りにしたレタスと大葉をご飯の上にのせ、そ焼いた豚肉を盛り付ける。 少きに1 10 円 ヤきマスタード 大きじ1 カサラダ油 大きじ1 カウダ油 カウスープ 大きのことニンニクのスープ 地 えのき カウストで、カウストで、カナンシンタを溶かす。 カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウストで、カウ	込んだ ÷の上に
地 讃岐もち豚(薄切) 360 g 1,030 円 ① しょう油、酒、みりん、粒マスタード、マヨネーズ合わせ調味料を作り、豚肉を10分程漬けておく。 地 大葉 5~6 枚 62 円 ②フライパンにサラダ油をひき、豚肉を焼く。漬け油・水土・水土・水土・水土・水土・水土・水土・水土・水土・水土・水土・水土・水土・	込んだ ÷の上に
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 大きじ2 10 円 酒 大きじ1 10 円 みりん 大きじ1 10 円 ヤラダ油 大きじ1 20 円 マヨネーズ 小さじ2 10 円 サラダ油 大きじ1 10 円 サラダ油 大さじ1 10 円 サラダ油 カウス・カンリンダを溶かす。 20 スライスしたニンニクを入れて数分素たら、えの	込んだ ÷の上に
 地 大葉 地 ミニトマト 地 お米 しよう油 力さじ2 力のとニンニクのスープ 地 えのき ものき ものき ものき ものき ものき ものき ものき ものき ものき ものさ ものき ものさ ものき ものさ ものことニンニクのスープ かきのことニンニクのスープ かきのことニンニクのスープ かき次にかけ、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 	込んだ ÷の上に
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 内 とさじ1 10 円 かりん 大さじ1 10 円 ヤマスタード 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 サラダ油 大さじ1 10 円 本きのことニンニクのスープ *** 地 えのき 50 g 30 円 地 しめじ 50 g 50 円	の上に
地 お米 360 g 127 円 ③千切りにしたレタスと大葉をご飯の上にのせ、それまさい。 しょう油 大さじ2 10 円 焼いた豚肉を盛り付ける。 酒 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 サラダ油 大さじ1 10 円 地 えのき 50 g 30 円 地 しめじ 50 g 50 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 サラダ油 大さじ1 10 円 かさい。 サラダ油 大さい 10 円 かさい。 かき 50 g 30 円 地 えのき 50 g 30 円 地 しめじ 50 g 50 円 ②スライスしたニンニクを入れて数分煮たら、えの	
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 地 えのき 50 g 30 円 地 しめじ 50 g 50 円 ②スライスしたニンニクを入れて数分煮たら、えの	1
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 地 えのき 50 g 30 円 地 しめじ 50 g 50 円 ②スライスしたニンニクを入れて数分煮たら、えの	•
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 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 地 えのき 50 g 30 円 ① 水を火にかけ、コンソメを溶かす。 地 しめじ 50 g 50 円 ②スライスしたニンニクを入れて数分煮たら、えの	
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 地 えのき 50 g 30 円 地 しめじ 50 g 50 円 ②スライスしたニンニクを入れて数分煮たら、えの	
サラダ油 大さじ1 10 円 ★きのことニンニクのスープ 地 えのき 50 g 30 円 地 しめじ 50 g 50 円 ②スライスしたニンニクを入れて数分煮たら、えの	
★きのことニンニクのスープ 地 えのき 50 g 30 円 地 しめじ 50 g 50 円 ②スライスしたニンニクを入れて数分煮たら、えの	
地 えのき50 g30 円① 水を火にかけ、コンソメを溶かす。地 しめじ50 g50 円②スライスしたニンニクを入れて数分煮たら、えの	
地 えのき50 g30 円① 水を火にかけ、コンソメを溶かす。地 しめじ50 g50 円②スライスしたニンニクを入れて数分煮たら、えの	
地 えのき50 g30 円① 水を火にかけ、コンソメを溶かす。地 しめじ50 g50 円②スライスしたニンニクを入れて数分煮たら、えの	
地 えのき50 g30 円① 水を火にかけ、コンソメを溶かす。地 しめじ50 g50 円②スライスしたニンニクを入れて数分煮たら、えの	
地 しめじ 50 g 50 円 ②スライスしたニンニクを入れて数分煮たら、えの	
	土 以 *
	さ、しめし、
地 もやし	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
塩 少々 10 円	
塩	
★はちみつレモンゼリー	
地 レモン汁 大さじ1.5 100 円 ①鍋に水と粉ゼラチンを入れ、弱火で煮溶かす。	
特はちみつ 50 g 150 円 ②はちみつを加え、混ぜる。	_
粉ゼラチン 8 g 40 円 ③沸騰しそうになったらレモン汁を入れ、火を止め	
水 300 cc — 円 ④粗熱がとれたら器に分けて入れ、冷蔵庫で冷や	して
地 柿 1/2 個 50 円 固める。	
地 さぬきひめ(いちご) 2個 80円 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。	
	,
>>+b . +b . +b . +c . +c . +c . +c . +c .	,

★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みます。