

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 ④

氏名	ふりがな	みやづみ 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	6	年
	ふりがな	みやづみ ゆうた	性別	調理時間	60	
	児童	宮住 悠太	男		分	
料理名		◎香川のにんにくパワー全開！さぬき豚鍋ランチ ご飯、讃岐もち豚のガーリックバター鍋、坂出金時のおめかしサラダ、 火も使わずに簡単にできちゃう、きな粉菓子				

区分	材料名	分量(4人分)	材料費	作り方			
★ご飯							
地	お米	2合	130円				
★讃岐もち豚のガーリックバター鍋							
地	讃岐もち豚バラ	600g	1,000円				
地	らりるれレタス	1玉	100円				
地	金時人参	小1本	30円				
地	ネギ	1束	100円				
地	しめじ	1パック	40円				
	豆腐	1丁	40円				
	油揚げ	1枚	70円				
地	にんにく	2~3かけ	40円				
	水	500ml	—円				
	コンソメ	3個	80円				
	バター	40g					
★坂出金時のおめかしサラダ							
地	坂出金時芋(さつまいも)	1本	60円				
	ツナ	1缶	70円				
	クリームチーズ	2個	80円				
	ナッツ	適量	80円				
	マヨネーズ	適量	20円				
	塩	適量					
	こしょう	適量					
★火も使わずに簡単にできちゃう、きな粉菓子							
	きな粉	60g	30円				
	砂糖	大さじ3強	5円				
	水	大さじ2~	—円				
	打ち粉用きな粉	少量	5円				
※地:地場産物、特:特産品							
材料費合計		1,980円					
★アピールしたい料理のポイント							
甘くておいしい讃岐もち豚に、香川の野菜がたっぷり。市販の鍋にはない、ガーリックバター味で子供も大好き、元気もりもり！香川のにんにくが効いてます。さつまいもは食感も楽しいおいしいサラダに。きな粉のお菓子は簡単に食べだすと止まらない味。火を使わないので、子供でも安心して作れます。							