

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 ①

氏名	ふりがな	まなべ よしこ	性別	学校名	香川大学教育学部附属高松小学校
	保護者	眞鍋 祥江	女	学年	6 年
	ふりがな	まなべ ひなる	性別	調理時間	60 分
	児童	眞鍋 陽成	男		

料理名 ◎がいとうまげな讃岐ランチ
 讃岐うどんいなり、金時人参の酢の物、りんごのオリーブ豚巻き、らりるれレタスの味噌汁、さつまいも団子

区分	材料名	分量(4人分)	材料費	作り方
★讃岐うどんいなり				★讃岐うどんいなり
	油揚げ (市販のいならずし用)	8 枚	160 円	① うどんをゆで、水切りする。 ② うどんにめんつゆ、薬味(天かす、ねぎ、ごまなど)を入れ、混ぜ合わせる。 ③ 油揚げにうどんを詰める。 ④ 詰め口を上にしてうどんが見えるように盛り付け、その上にスライスしたレモンをのせて出来上がり。
特	讃岐うどん	2 玉	160 円	
地	レモン	1 個	100 円	
	薬味	少々	— 円	
	しょう油	大さじ3	— 円	
	砂糖	大さじ5	— 円	
	めんつゆ	大さじ5	— 円	
★金時人参の酢の物				★金時人参の酢の物
地	金時人参	2 本	150 円	① 人参をスライサーで薄く切る。 ② ボールに調味料を入れ、①を入れる。 ③ 30分冷蔵庫に入れて味をなじませたら出来上がり。
特	オリーブオイル	大さじ2	10 円	
	砂糖	大さじ1/2	— 円	
	酢	大さじ4	— 円	
	塩	少々	— 円	
	コショウ	少々	— 円	
★りんごのオリーブ豚巻き				★りんごのオリーブ豚巻き
地	オリーブ豚肉薄切	300 g	600 円	① リンゴを8等分に切り、芯を抜く。 ② リンゴに豚肉を巻いて表面に小麦粉をまぶす。 ③ ②をフライパンで焼き、調味料を入れ、弱火でじっくりと焼く。 ④ 付け合わせの食べて菜を盛り付けたら出来上がり。
	りんご	2 個	200 円	
地	食べて菜	1 束	150 円	
	小麦粉	大さじ2	10 円	
	しょう油	大さじ4	— 円	
	酢	大さじ1	— 円	
	砂糖	大さじ2	— 円	
★らりるれレタスの味噌汁				★らりるれレタスの味噌汁
地	らりるれレタス	1/2 個	100 円	① レタス、プチトマトはざく切りにし、ブロッコリーは小さな房に分ける。油揚げは油抜きする。 ② 昆布でだしをとり、沸騰したところに①のプチトマト、ブロッコリーを入れ、ブロッコリーはすぐにザルに取る。 ③ 最後に味噌を溶いてレタス、ブロッコリーを入れて出来上がり。
地	プチトマト	1/2 パック	100 円	
地	ブロッコリー	1/2 房	80 円	
	油揚げ	1 枚	20 円	
	味噌	大さじ2	— 円	
	昆布	1 切	— 円	
★さつまいも団子				★さつまいも団子
	さつまいも粉	100 g	100 円	① さつまいも粉を熱湯でねり、砂糖ときな粉をまぶして出来上がり。
	きな粉	大さじ4	10 円	
	砂糖	大さじ4	— 円	
※地: 地場産物、特: 特産品				
材料費合計			1,950 円	

★アピールしたい料理のポイント
 あんもち雑煮の甘辛い味をベースに考え、讃岐の特産物を盛りだくさんにちりばめました。