

平成30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	なかい さやか	性別	学校名	さぬき市立さぬき南小学校
	保護者	中井 さやか	女	学年	4 年
	ふりがな	なかい そうし	性別	調理時間	60 分
	児童	中井 蒼士	男		

料理名

◎讃岐夢豚でちょっと豪華にパエリアランチ！  
讃岐夢豚パエリア、ブロッコリーじゃこサラダ、小原紅早生みかんサイダー

区分	材料名	分量(4人分)	材料費	作り方
<b>★讃岐夢豚パエリア</b>				<b>★讃岐夢豚パエリア</b>
地	讃岐夢豚	300 g	700 円	①材料を切る。(夢豚→スライス・小さく角切り、アスパラガス→3等分→下ゆで、玉ねぎ→みじん切り、金時にんじん→星型→下ゆで、パセリ→小さく切る) ②夢豚に塩こしょうをふってフライパンで焼き、スライスした夢豚のみ出しておく。玉ねぎを炒め、米を炒める。 カレー粉、コンソメ、水、あさり、金時にんじんを入れ、16分炊く。 ③夢豚とアスパラガスを飾り、16分蒸らす。焦げ目を付けてパセリを散らす。
地	アスパラガス	3 本	150 円	
地	玉ねぎ	1/2 個	— 円	
地	金時にんじん	1 本	200 円	
	あさり(冷凍)	150 g	150 円	
地	パセリ	少量	100 円	
地	米	2 合	— 円	
	カレー粉	小さじ2	20 円	
	コンソメ	小さじ1	20 円	
	水	380 ml	— 円	
	サラダ油	大さじ2	— 円	
	塩・こしょう	少々	— 円	
<b>★ブロッコリーじゃこサラダ</b>				
地	ブロッコリー	1.5 株	150 円	①ブロッコリーを切り、ゆでる。 ②ちりめんじゃこ、調味料全てをあえる ③皿に盛る。
地	ちりめんじゃこ	大さじ4	150 円	
	マヨネーズ	大さじ3	80 円	
	ポン酢	大さじ3	20 円	
	すりごま	大さじ2	20 円	
	ごま油	小さじ2	— 円	
<b>★小原紅早生みかんサイダー</b>				<b>★小原紅早生みかんサイダー</b>
特	小原紅早生みかん缶	1 缶	200 円	①みかん缶をミキサーにかける。 ②グラスに入れ、上からサイダーを注ぐ。
	サイダー	600 ml	120 円	
※地:地場産物、特:特産品				
材料費合計			2,080 円	

★アピールしたい料理のポイント

普段はお手軽ランチですが、たまには子供と一緒にうまみたっぷりのパエリアランチにしてみました。  
香川県産の野菜もたくさん取り入れました。