

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 ②

氏名	ふりがな	おか やすこ	性別	学校名	高松市立新番丁小学校
	保護者	岡 靖子	女	学 年	6 年
	ふりがな	おか りょうすけ	性別	調理時間	60 分
	児童	岡 稜介	男		

料理名 ◎海の幸山の幸よくばりランチ
 讃岐の炊き込みご飯、オリーブハマチのチーズ焼き、
 アスパラとなすのバターしょうゆ風味、レタスとのりのスープ

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
★讃岐の炊き込みご飯				★讃岐の炊き込みご飯
地	米(おいでまい)	2 合	320 円	①米をとぎ、炊飯ジャーに入れ、水、こんぶを加えて15分置く。 ②にんじん、しめじを細切り、鶏肉を小口切りにして、①に加える。 ③酒、しょうゆを加えて炊飯ジャーのスイッチを入れる。 ④炊き上がったら5分から10分ほど蒸らし、こんぶを取り除いて全体をよく混ぜる。
地	讃岐コーチンもも肉	30 g	80 円	
地	金時にんじん	10 g	20 円	
地	しめじ	1/3 パック	30 円	
	酒	小さじ1	— 円	
	しょうゆ	小さじ2	— 円	
	こんぶ	5cm角1枚	4 円	
	水	460 cc	— 円	
★オリーブハマチのチーズ焼き				★オリーブハマチのチーズ焼き
地	オリーブハマチ	4 切	800 円	①ハマチはペーパータオルで水分を拭いて塩こしょうし、両面に薄く片栗粉をまぶす。 ②フライパンを熱して油をひき、ハマチの表面を焼く。弱めの中火で4~5分、焼き色が付いたら裏返して2分焼く。 ③とろけるチーズをのせ、フライパンの蓋をしてしばらく蒸らす。 ④ミニトマトを添えて、盛り付ける。
	とろけるチーズ	15 g	50 円	
	油	小さじ2	— 円	
	塩・こしょう	少々	— 円	
	片栗粉	大さじ1	10 円	
地	ミニトマト	8 個	160 円	
★アスパラとなすのバターしょうゆ風味				★アスパラとなすのバターしょうゆ風味
地	さめきのめざめ	1 束	250 円	①アスパラガスは4cmの長さに、なすは縦に4つ切りにしたもの半分を半分の長さに切る。 ②ボウルになすを入れ、塩少々を振って5分置き、水分が出てきたら水洗いして、ペーパータオルで拭き取る。 ③フライパンを熱して油をひき、アスパラガス(根元)→なす→アスパラガス(中~穂先)の順に入れ、焦げ目や火の通り具合を見ながら蓋をして焼く。 ④全体に火が通ったらバターをからめ、しょうゆを回しかけて火を止める。
地	なす	4 個	180 円	
	塩	少々	— 円	
	油	小さじ2	— 円	
	バター	小さじ2	10 円	
	しょうゆ(薄口)	大さじ1	8 円	
★レタスとのりのスープ				★レタスとのりのスープ
	かつおぶし	3 g	10 円	①鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらかつおぶしを入れて火を止める。沈んだらかつおぶしを取り除く。 ②洗ったレタスをちぎって加え、再び火にかける。 ③沸騰したらしょうゆを加え、火を止める。 ④焼きのりをちぎって加え、白ごまをふり、塩・こしょうで味を整える。
地	焼きのり	1 枚	8 円	
地	レタス	2 枚	20 円	
	白ごま	小さじ2	10 円	
	塩・こしょう	少々	— 円	
	しょうゆ(薄口)	小さじ2	6 円	
	水	720 cc	— 円	
※地: 地場産物、特: 特産品				
材 料 費 合 計			1,976 円	

★アピールしたい料理のポイント

育ち盛りの子供のため、たんぱく質と野菜類がたくさん取れるように、またできるだけ簡単な調理法でいろいろな味を楽しめるよう、工夫しました。