

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 ①

氏名	ふりがな	まつい ともえ	性別	学校名	高松市立亀阜小学校
	保護者	松井 知恵	女	学 年	6 年
	ふりがな	まつい たまえ	性別	調理時間	60 分
	児童	松井 瑠恵	女		
料理名	◎さめき食材だけでできる！超簡単！美味しいランチ オリーブ地鶏の三色丼、柿とかぶとキャベツの甘酢和え、かぶのみそ汁、いちごとハチミツのシャーベット				
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方	
★オリーブ地鶏の三色丼				★オリーブ地鶏の三色丼	
地	米	340 g	100 円	① ご飯を炊く。	
地	オリーブ地鶏もも肉	300 g	720 円	② 鶏肉を一口大に切り、合わせ調味料(塩こうじ、しょうゆ、みりん、酒、砂糖)に20分ほど漬けておく。	
	塩こうじ	大さじ1	10 円	この時、合わせ調味料を少量、別に分けておく。	
	しょうゆ	大さじ1	— 円	③ 油をひいたフライパンで、3cmくらいに切った白ねぎとヘタを取り除いたししとうを少し焦げ目が付くくらい炒め、②で取り分けておいた合わせ調味料と塩少々を振り入れる。	
	みりん	大さじ1	— 円	④ フライパンに油をひき、②の鶏肉を焼く。漬け込んだ合わせ調味料も全て一緒に入れる。火が通ったら鶏肉をいったん取り出し、残った汁を煮詰め、最後に鶏肉をフライパンに戻して煮汁をからめる。	
	酒	大さじ1	— 円	⑤ 卵と調味料(砂糖、みりん、だし汁)をよく混ぜて油をひいたフライパンで炒り卵を作る。	
	砂糖	小さじ1/3	— 円	⑥ 丼にご飯を入れ、その上に③の白ねぎとししとう、④の鶏肉、⑤の卵を盛り付け、最後にのりを刻んで散らす。	
	サラダ油	大さじ1	— 円		
地	卵	4 個	48 円		
	砂糖	大さじ1	— 円		
	みりん	小さじ1	— 円		
	だし汁	大さじ1	— 円		
	サラダ油	大さじ1	— 円		
地	ししとう	12 本	100 円		
地	白ねぎ	1 本	100 円		
	サラダ油	小さじ1	— 円		
特	味付のり	4 枚	20 円		
★柿とかぶとキャベツの甘酢和え				★柿とかぶとキャベツの甘酢和え	
地	柿	1 個	98 円	① 柿とかぶは皮をむき、2~3mmの厚さにスライスする。キャベツは3cmくらいの大きさに切る。	
地	かぶ(小)	2 個	100 円	② 調味料(砂糖、酢、塩、だし汁、すだち果汁)を合わせて甘酢を作り、①で切った柿、かぶ、キャベツを漬けておく。	
地	キャベツの葉	1 枚	10 円	③ 千切りにした大葉を加えて、できあがり。	
地	大葉	1 枚	8 円		
	砂糖	小さじ2	— 円		
	酢	小さじ2	— 円		
	塩	小さじ1/4	— 円		
	だし汁	小さじ2	— 円		
	すだち果汁	小さじ1	5 円		

区分	材料名	分量(4人分)	材料費	作り方
★かぶのみそ汁				★かぶのみそ汁 ①だしを取り、皮をむいて8等分に切ったかぶと、5mmくらいに刻んだかぶの葉を煮る。 ②かぶに火が通ったら、みそを加える。
地	かぶとかぶの葉	2個分	100 円	
	だし(パック)	1個	40 円	
	水	700 cc	— 円	
	自家製みそ	大さじ1	— 円	
★いちごとハチミツのシャーベット				★いちごとハチミツのシャーベット ①いちごとハチミツと一緒にミキサーにかけ、冷凍庫に入れて凍らせる。 ②冷凍庫から①を取り出し、かき混ぜて器に盛り付け、ブルーベリーを添える。季節の果物を添えても良い。
地	いちご(小)	10個	200 円	
特	峰山ハチミツ	大さじ2	200 円	
地	ブルーベリー	12個	100 円	
※地:地場産物、特:特産品				
材料費合計			1,959 円	
★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を使っています。とても簡単においしく作れます。				