

令和元年度「地産地消のランチメニュー」料理コンクール献立 ⑥

氏名	ふりがな	いなみ としこ	性別	学校名	小豆島町立安田小学校
	保護者	伊波 寿子	女	学 年	5 年
	ふりがな	いなみ ときね	性別	調理時間	60 分
	児童	伊波 常音	男		
料理名	◎小豆島まんぷく定食 青豆ご飯、オリーブ豚のもろみチャーシュー、ひじきの梅煮、具だくさんみそ汁、寄せ豆腐のデザート				
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方	
★青豆ご飯				★青豆ご飯	
地	米(ご飯)	2 合	— 円	① ご飯を炊く。	
	枝豆	40 粒	30 円	②枝豆をゆで、サヤから豆を出す。	
地	黒ゴマ	5 g	10 円	③②と塩をご飯に混ぜる。	
	塩	少々	— 円	④器に盛り付け、黒ゴマをかける。	
★オリーブ豚のもろみチャーシュー				★オリーブ豚のもろみチャーシュー	
地	オリーブ豚バラブロック	200 g	500 円	①もろみ、しょうが、ハチミツ、甘酒で漬けダレを作り、オリーブ豚バラブロックを入れ、一晚漬けておく。	
特	もろみ	100 g	120 円	②オリーブ豚バラブロックをごま油で4面焼く。	
	しょうが	2 g	5 円	③漬けダレ、しょうゆ、甘酒で②のオリーブ豚バラブロックを10分煮る。	
	ハチミツ	10 g	20 円	④火を止め、余熱で火をとおす。	
特	甘酒	140 cc	90 円	⑤オリーブ豚バラブロックをスライスして、レタスとオリーブで盛り付ける。	
特	しょうゆ	30 cc	— 円		
特	ごま油	10 g	— 円		
特	オリーブ	8 粒	100 円		
地	レタス	4 枚	40 円		
★ひじきの梅煮				★ひじきの梅煮	
特	ひじき	100 g	150 円	①にんじん、こんにゃく、ちくわを太めの千切りにする。	
地	にんじん	50 g	50 円	②ひじき、梅干し、だししょうゆ、日本酒の中に①を入れて煮る。	
特	こんにゃく	50 g	50 円	③白ごま、カイワレ大根を飾る。	
特	ちくわ	2 本	150 円		
	梅干し	2 粒	20 円		
特	だししょうゆ	100 cc	50 円		
	日本酒	20 cc	20 円		
地	白ごま	5 g	10 円		
	カイワレ大根	1/4 パック	30 円		
★具だくさんみそ汁				★具だくさんみそ汁	
地	大根	20 g	20 円	①干しシイタケを戻して、スライスする。	
地	にんじん	20 g	20 円	②油揚げ、大根、にんじん、ごぼうを少し大きめに切る。	
地	ごぼう	10 g	20 円	③だし袋でとったスープに、干しシイタケの戻し汁を入れ、②を入れる。	
地	油揚げ	1/2 枚	20 円	④みそを入れ、小口ねぎを飾る。	
地	干しシイタケ	2 枚	20 円		
地	小口ねぎ	20 g	50 円		
	みそ	20 g	20 円		
	だし袋	1 袋	10 円		
★寄せ豆腐のデザート				★寄せ豆腐のデザート	
特	寄せ豆腐	1 丁	100 円	①寄せ豆腐を水切りする。	
	黒みつ	100 g	100 円	②器に①を入れ、黒みつ、きなこをかける。	
	きなこ	40 g	100 円	③しょうゆ豆を飾る。	
特	しょうゆ豆	8 粒	55 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					
オリーブ。この2種類の食材を入れることで、小豆島の色を出してみました。					