

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 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 たみこ	性別	調理時間	60	分
児童	眞鍋 黎子		女			
料理名		◎まんでがん洋風さぬき さぬきサーモン親子グラタン、金時にんじんのオレンジジュース煮、 切り干し大根のミネストローネ				
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方		
★さぬきサーモン親子グラタン				★さぬきサーモン親子グラタン		
地	さぬきサーモン	4 切れ	500 円	① サーモンと白子をひと口大に切り、小麦粉をはたく。 ② フライパンでバターを熱し、①とうどん、薄切りにした玉ねぎを炒める。 ③ 小麦粉を加え、よく混ぜる。 ④ 牛乳を少しずつ入れる。 ⑤ 白みそ、塩、こしょうを加え、味を整える。 ⑥ グラタン皿に入れ、チーズをのせて200度のオーブンで15分焼く。		
	白子	200 g	300 円			
	玉ねぎ	大1個	50 円			
特	うどん	2 袋	120 円			
	バター	40 g	100 円			
	小麦粉	80 g	20 円			
	牛乳	600 ml	120 円			
特	白みそ	大さじ2	10 円			
	塩・こしょう	少々	— 円			
	チーズ	80 g	150 円			
★金時にんじんのオレンジジュース煮						
地	金時にんじん	2 本	120 円	① にんじんは皮をむいて干切りにする。 ② にんじんとオレンジジュース、砂糖を鍋に入れ、煮る。 ③ 塩、こしょうを加え、味を整える。		
	100%オレンジジュース	300 ml	70 円			
	砂糖	大さじ1	— 円			
	塩・こしょう	少々	— 円			
★切り干し大根のミネストローネ				★切り干し大根のミネストローネ		
	切り干し大根	20 g	100 円	① 切り干し大根は2cmに切り、トマトジュース100mlでもどす。 ② 冷蔵庫の余り野菜(キャベツやブロッコリーの芯)をさいの目に切る。 ③ ベーコン、オカワカメを小さく切る。 ④ 鍋にオリーブオイルを熱し、①②③を入れて炒める。 ⑤ トマトジュース、コンソメを加えて煮る。		
	ベーコン	2 枚	100 円			
	オカワカメ	10 g	5 円			
	冷蔵庫の余り野菜	100 g	— 円			
	トマトジュース	700 ml	100 円			
特	オリーブオイル	大さじ1	5 円			
	コンソメ	2 個	30 円			
※地:地場産物、特:特産品						
材 料 費 合 計			1,900 円			
★アピールしたい料理のポイント						
香川ならではの食材を使い、新しい味わいのメニューを提案してみました。見た目は洋風でも、さっぱりしたなつかしい味わいを楽しめます。						