

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 ②

氏名	ふりがな	どい ゆみこ	性別	学校名	高松市立亀阜小学校
	保護者	土居 由美子	女	学 年	5 年
	ふりがな	どい ななこ	性別	調理時間	60 分
児童	土居 奈夏子	女			
料理名	◎普通のチャーハンに飽きたらコレ！ オリーブハマチのせ手抜きパエリア風コンソメチャーハン、食べて菜のおひたし、 さぬきかぼちゃのコンソメスープ				
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方	
★オリーブハマチのせ手抜きパエリア風コンソメチャーハン				★オリーブハマチのせ手抜きパエリア風コンソメチャーハン	
地	米(ご飯)	2 合	— 円	①鶏肉はこまかく切り、酒を適量ふりかける。シーフードミックスにも酒をふりかける。野菜類は粗みじん切りにする。 ②フライパンにみじん切りにしたにんにくとバターを入れて溶かし、にんにくと玉ねぎを入れ、にんにくがやわらかくなり玉ねぎが透明になるまで炒める。 ③鶏肉とシーフードミックスを入れて炒め、パプリカとコーンも加えて、コンソメを入れる。 ④③にご飯を加え、具材が全体に混ざったら、塩・こしょうで味付けする。 ⑤ブロッコリーをゆで、オリーブハマチの刺身をフライパンで焼いて、チャーハンにのせる。	
地	オリーブ地鶏(ササミ)	100 g	200 円		
	シーフードミックス	90 g	150 円		
	酒	適量	— 円		
地	にんにく	1 かけ	5 円		
	玉ねぎ	1 個	40 円		
	パプリカ(赤)	1/4 個	30 円		
	にんにん	1/2 本	20 円		
	コーン(缶)	大さじ4	90 円		
	チキンコンソメ(固形)	2 個	50 円		
	バター	大さじ2	20 円		
	塩・こしょう	適量	— 円		
地	オリーブハマチ(刺身)	10 切れ	800 円		
	ブロッコリー	1/2 株	100 円		
★食べて菜のおひたし				★食べて菜のおひたし	
地	食べて菜(又は小松菜)	1 束	130 円	①食べて菜(又は小松菜)をゆがき、冷水にとって水を切り3cmくらいに切る。 ②だし、しょうゆ、みりん、塩を合わせておく。 ③②に①を入れてひたす。 ④食べる直前に皿に盛り、かつおぶしをかける。	
	だし	100 cc	— 円		
	しょうゆ	大さじ1/2	— 円		
	みりん	小さじ1	— 円		
	塩	ひとつまみ	— 円		
	かつおぶし	5 g	10 円		
★さぬきかぼちゃのコンソメスープ				★さぬきかぼちゃのコンソメスープ	
地	さぬきかぼちゃ	1/8~1/4個	80 円	①野菜とベーコンをさいの目に切る。 ②野菜とベーコンを鍋に入れ、軽く炒めて水とコンソメを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。 ③塩・こしょうで味付けする。	
	玉ねぎ	1/2 個	20 円		
	にんにん	1/2 本	20 円		
	ブロックベーコン	50 g	80 円		
	コンソメ(顆粒)	小さじ3	25 円		
	水	800 CC	— 円		
	塩・こしょう	適量	— 円		
※地：地場産物、特：特産品					
材 料 費 合 計			1,870 円		
★アピールしたい料理のポイント					
パエリアは難しいので、簡単にできるチャーハンにコンソメ味にして、オリーブハマチを上に乗せてみました。好みでエビ、アスパラをのせて、パエリアっぽくてもおいしいです。					