

「地産地消のランチメニュー」料理コンクール献立

氏名	ふりがな	みずはや えいこ	性別	学校名	丸亀市立城北 小学校
	保護者	水早 栄子	女	学 年	5 年
	ふりがな	みずはや あんな	性別	調理時間	60 分
児童	水早 杏菜	女			
料理名	何して遊ぶ？(瀬戸内鯨の韓国風握り寿司) かくれ鯨と(かくれあじと)、けん玉サラダ、かく蓮莠汁(かくれんぼう汁)、鶏どろっプリン(けいどろぷりん)				
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方	
★かくれ鯨と(かくれあじと)				★かくれ鯨と(かくれあじと)	
地	米	200 g	80 円	①米を普通に炊く。 ②たくあんを細かく刻んでおく。 ③①に②と白ゴマ、ゴマ油、塩を加えて混ぜる。 ④かぶを薄くスライスし、塩を振っておく。 ⑤④の水気を絞り、甘酢に漬ける。 ⑥鯨は三枚におろし、小骨をとり細く切って片栗粉をまぶし、フライパンで焼き、たれを絡める。 ⑦三つ葉はゆでておく。 ⑧ご飯を小さい俵型に握り、⑥をのせ、その上に⑤をかぶせ⑦で巻く。	
地	たくあん	15 g	20 円		
	白ゴマ	5 g	20 円		
	ゴマ油	小さじ1杯	— 円		
	塩	3 g	— 円		
地	あじ	2尾	400 円		
	片栗粉	適量	— 円		
	油	適量	— 円		
	みりん	25 g	— 円		
	しょうゆ	10 g	— 円		
	砂糖	10 g	— 円		
	コチュジャン	4 g	20 円		
地	かぶ	中1個	100 円		
	塩	適量	— 円		
	砂糖	大さじ1杯	— 円		
	酢	大さじ1杯	— 円		
地	三つ葉	1/2束	100 円		
★けん玉サラダ				★けん玉サラダ	
地	大根	160 g	50 円	①大根のけんを作り、水にさらしておく。 ②きゅうりは斜めに切る。 ③玉ねぎをすりおろして熱を加えて酢、砂糖、はちみつを加える。 ④豆腐をすり鉢ですり、白みそ、砂糖、練りゴマをすり混ぜる。 ⑤①②④とトマト、サラダ菜を盛り付け、③をかける。	
地	サラダ菜	4枚	20 円		
地	プチトマト	4個	100 円		
地	きゅうり	1/2本	30 円		
	豆腐	150 g	50 円		
	砂糖	大さじ1杯	— 円		
	白みそ	大さじ1杯	10 円		
	練りゴマ	大さじ1杯	50 円		
地	玉ねぎ	35 g	10 円		
	酢	10 g	— 円		
	砂糖	10 g	— 円		
	はちみつ	5 g	10 円		
★かく蓮莠汁(かくれんぼう汁)				★かく蓮莠汁(かくれんぼう汁)	
	鶏挽き肉	100 g	150 円	①れんこんをすりおろす。 ②ごぼうはさがきにし、人参は細かく切る。 ③鶏挽き肉と①と②、ひじき、塩こうじを混ぜ合わせ、団子を作る。 ④昆布とかつお節でだしをとる。 ⑤④に③を入れて煮る。 ⑥火が通ったら、みそで味を付け、ヨーグルトでコクを出す。 ⑦器に盛り、小口切りに刻んだねぎを加える。	
地	蓮根	45 g	50 円		
地	牛蒡	35 g	50 円		
	ひじき	20 g	30 円		
地	金時人参	10 g	10 円		
	スキムミルク	大さじ1杯	10 円		
	塩こうじ	小さじ1/2杯	20 円		
	昆布	1枚	30 円		
	かつお節	10 g	100 円		
	みそ	大さじ2杯強	10 円		
	ヨーグルト	大さじ1杯	10 円		
地	細ねぎ	適量	10 円		
★鶏どろっプリン(けいどろぷりん)				★鶏どろっプリン(けいどろぷりん)	
地	卵	2個	20 円	①卵に砂糖をすり混ぜる。 ②①に牛乳と生クリームを混ぜて裏ごしする。 ③バターを塗ったプリン型に②を入れ、地獄蒸しにする。 ④バナナ、アボガドを斜めに切り、フライパンで少し炒める。 ⑤④を火からおろし、チョコシロップをからめる。 ⑥プリンに⑤を飾る。	
	牛乳	150 g	40 円		
	生クリーム	50 g	100 円		
	砂糖	30 g	— 円		
	バナナ	50 g	50 円		
	アボガド	50 g	50 円		
特	オリーブ油	5 g	— 円		
	チョコシロップ	5 g	20 円		
	ミント	適量	— 円		
※地:地産地消、特:特産品					
材 料 費 合 計			1,830 円		
ポイント! ・子どもと楽しめるネーミングにした。 ・地元産の鯨を使用し、コチュジャンで甘辛ピリとさせ、かぶの甘酢漬けを組み合わせでさっぱりとした味付けの韓国風握り寿司に仕上げた。 ・蓮根をすりおろし、鶏挽き肉と一緒に団子にした。 ・味噌汁にヨーグルトを加えコクを出し、スキムミルクとひじきでカルシウムが取れるようにした。 ・サラダは、ドレッシングに玉ねぎをすりおろして入れ、白和え衣を使った。 ・プリンには生クリームを加え、コクを出した。					