

「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	やまもと ゆきこ	性別	学校名	丸亀市立垂水 小学校
	保護者	山本 由紀子	女	学 年	5 年
	ふりがな	やまもと あやか	性別	調理時間	60 分
	児童	山本 彩加	女		
料理名	『とっても簡単！ヘルシーランチ』 オリーブハマチ丼、金時人参としょうゆ豆の炒め煮、温野菜サラダ豆マヨがけ、いりこだしのすまし汁、フルーツ寒天				
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方	
★オリーブハマチ丼				★オリーブハマチ丼	
地	ごはん	800 g	200 円	①米を炊く。 ②にんにくを薄切り、レタスをせん切りにする。錦糸卵を作る。 ③フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒めたら、塩、こしょうをふったオリーブハマチを入れて焼く。 ④ハマチを焼いた後の油に、しょうゆ、みりん、酒を入れて、たれを作る。 ⑤どんぶりにご飯を盛り付け、のり、錦糸卵、レタス、ハマチの順にのせてたれをかける。	
地	オリーブハマチ	280 g	800 円		
地	レタス	60 g	30 円		
	のり	大1 枚	20 円		
地	卵	2 個	40 円		
地	にんにく	15 g	20 円		
特	オリーブ油	大さじ2 杯	20 円		
	塩	少々	— 円		
	こしょう	少々	— 円		
	しょうゆ(濃口)	大さじ2 杯	— 円		
	みりん	大さじ1 杯	— 円		
	酒	大さじ1 杯	— 円		
★金時人参としょうゆ豆の炒め煮				★金時人参としょうゆ豆の炒め煮	
地	金時人参	1/4 本	15 円	①人参とこんにやくをゆでておく。 ②なべに、皮をむいたしょうゆ豆(汁ごと)と、人参、こんにやくちくわコーンを入れて、炒め煮にする。 ③小鉢に盛り付け、ペビーリーフをのせる。 ※しょうゆ豆は1袋すべてを使わず温野菜用に5粒おいておく。	
特	しょうゆ豆	140 g	200 円		
	ちくわ	2 本	40 円		
	こんにやく	50 g	20 円		
	コーン	30 g	30 円		
	ペビーリーフ	5 g	10 円		
★温野菜サラダ豆マヨがけ				★温野菜サラダ豆マヨがけ	
地	アスパラガス	6 本	80 円	①しょうゆ豆の皮をむいて3～5mm角に切る。 ②①に、マヨネーズとしょうゆを混ぜてソースを作る。 ③アスパラガスとかぼちゃをレンジで熱する。 ④皿に、アスパラガス、かぼちゃ、ミニトマトを盛り付け、ソースをかける。	
地	ミニトマト	80 g	50 円		
地	かぼちゃ	50 g	50 円		
	マヨネーズ	30 g	— 円		
特	しょうゆ豆	5 粒	40 円		
	しょうゆ	小さじ2 杯	— 円		
★いりこだしのすまし汁				★いりこだしのすまし汁	
特	いりこ(伊吹島産)	60 g	50 円	①いりこで出汁をとる。 ②薄口しょうゆとみりん、塩で味をととのえる。 ③汁椀に入れ、とろろ昆布とねぎ、ゆずの皮を入れる。	
	とろろ昆布	5 g	30 円		
地	ねぎ	5 g	5 円		
地	ゆずの皮	1 g	— 円		
	しょうゆ(薄口)	大さじ2 杯	— 円		
	みりん	大さじ1 杯	— 円		
	塩	1 g	— 円		
★フルーツ寒天				★フルーツ寒天	
	粉寒天	3 g	10 円	①鍋に水を入れ火にかけ、粉寒天を溶かしたら砂糖を加える。 ②型に流し入れ、みかんを入れて、氷水で冷やす。 ③器に盛り付け、いちごを飾る。	
地	みかん	1 個	30 円		
地	いちご	4 個	100 円		
	砂糖	30 g	20 円		
※地：地産地消、特：特産品					
材 料 費 合 計			1,910 円		

ポイント！

垂水町では、アスパラ、レタス、ミニトマト、いちごなど、いろいろな野菜や果物を出荷しています。家の畑や近所の畑でとれた新鮮な野菜や果物を使い、家でよく食べる料理をランチメニューにアレンジしました。炒め煮は、しょうゆ豆の汁も使うことで、調味料いらずになり、簡単に作れます。ほとんどの食材が香川県産です。