

「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	おおにし ありこ	性別	学校名	高松市立栗林 小学校		
	保護者	大西 有子	女	学 年	6 年		
	ふりがな	おおにし はるな	性別	調理時間	60 分		
	児童	大西 春菜	女				
料理名		おうちでアジアごはん 押し寿司、生春巻き、焼きトマト、セミドライキウイ、スープ、さつまいもだんご					
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方			
★押し寿司							
地	米	2 合	150 円	★押し寿司 ①ご飯を炊く。 ②にんにくを油で炒める。 ③飾り用のなすを炒め、取り出しておく。 ④グリーンペーストを炒め、豚ひき肉、ピーマン、残りのなすを炒め、シーズニングソース、塩、こしょう、砂糖で味をととのえる。 ⑤ご飯→④の具→ご飯→④の具→飾りなすとバジルで型をととのえる。			
地	豚ひき肉	200 g	200 円				
地	にんにく	2 片	50 円				
地	なす	2 個	50 円				
地	ピーマン	2 個	30 円				
	グリーンペースト	大さじ1~2杯	30 円				
	シーズニングソース	大さじ3 杯	20 円				
	塩	適量	— 円				
	こしょう	適量	— 円				
	砂糖	適量	— 円				
	油	適量	— 円				
地	飾りバジル	適量	20 円				
★生春巻き							
地	水菜	1/2 束	50 円			★生春巻き ①夢豚は、ねぎ、しょうが、酒を入れたお湯でゆで、氷水にとる。 ②水菜、大葉を切る。 ③ライスペーパーをもどし、①と②を巻く。	
地	大葉(しそ)	8 枚	80 円				
地	きゅうり	1/2 本	20 円				
地	讃岐夢豚(しゃぶしゃぶ用)	500 g	500 円				
	ライスペーパー (生春巻き用)	4 枚	100 円				
地	しょうが	適量	25 円				
地	ねぎ(青い部分)	適量	25 円				
	酒	適量	— 円				
	ドレッシング	適量	— 円				
★焼きトマト、セミドライキウイ							
地	プチトマト	1/2 パック	50 円	★焼きトマト、セミドライキウイ ①キウイはレンジで8分ぐらい熱し、プチトマトと一緒に魚グリルに入れ、様子を見ながら熱する。 ②セミドライキウイにチョコペンで顔を書く。 ③プチトマトはオリーブオイル、塩をかける。			
特	オリーブオイル	適量	— 円				
	塩	適量	— 円				
★セミドライキウイ							
地	キウイ	1 個	100 円	★セミドライキウイ ①キウイはレンジで8分ぐらい熱し、プチトマトと一緒に魚グリルに入れ、様子を見ながら熱する。 ②セミドライキウイにチョコペンで顔を書く。 ③プチトマトはオリーブオイル、塩をかける。			
	チョコペン	適量	100 円				
★スープ							
地	プチトマト	1/2 パック	50 円	★スープ ①夢豚のゆでたお湯をこし、鶏ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょうなどで味をみて、プチトマト、モロヘイヤ、オクラ、ねぎを入れる。			
地	水菜	1/4 束	25 円				
地	オクラ	適量	25 円				
地	ねぎ	適量	50 円				
	鶏ガラスープ	適量	— 円				
	しょうゆ	適量	— 円				
	塩	適量	— 円				
	こしょう	適量	— 円				
★さつまいもだんご							
地	さつまいも	100 g	200 円	★さつまいもだんご ①さつまいもは、レンジで熱する。 ②①とはちみつ、きなこを混ぜて丸める。			
	はちみつ	大さじ1 杯	10 円				
	きなこ	大さじ2 杯	10 円				
※地:地産地消、特:特産品							
材 料 費 合 計			1,970 円				
ポイント! 生春巻きは、香川の旬のお野菜など、何でもありです。(カレーピーマン、にら、レタス、アボガドなど)時間があれば、ピーマンの代わりに、ソーメンをゆでて巻いたり、楽しく作りたいです。ご飯もグリーンカレーより辛くなく子供が食べやすい!!							