

「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	わだ ひろこ	性別	学校名	香川大学教育学部附属坂出 小学校		
	保護者	和田 浩子	女	学 年	4 年		
	ふりがな	わだ まみこ	性別	調理時間	60 分		
	児童	和田 真美子	女				
料理名	味良し 体に良し 香川に良し！！ にんじんじゃこ飯、白いスティックハンバーグ、一緒に巻いてもいいよ野菜、ほうれん草とエビ天のすまし汁、いもとバナナのヘルシー焼きケーキ						
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方			
★にんじんじゃこ飯							
地	米	2 合	150 円	★にんじんじゃこ飯 ①人参は皮ごとすりおろす。 ②お米を通常の水でセットし、人参、ちりめん、塩を入れ炊く。 ③炊けたら黒大豆を入れて蒸らす。 ④おにぎりにする。			
地	金時人参	1/2 本	50 円				
地	ちりめん	30 g	150 円				
	塩	2 つまみ	10 円				
	黒蒸し大豆	70 g	150 円				
★白いスティックハンバーグ							
特	しょうゆ豆	7 粒	50 円	★白いスティックハンバーグ ①しょうゆ豆は粗くつぶす。 ②玉ねぎとベーコンはみじん切りにして炒める。 ③鶏ミンチ、①、②、おからパウダー、卵を入れて混ぜ、コンソメ顆粒、牛乳でかたさを調整する。 ④スティック状にして、フライパンで焼く。 ⑤ソースを混ぜて小さな器に入れる。			
地	玉ねぎ	1/2 個	30 円				
	ベーコン	2 枚	50 円				
	鶏ももミンチ	150 g	300 円				
	おからパウダー	20 g	50 円				
地	卵	1 個	30 円				
	コンソメ顆粒スティック	1 本	30 円				
	牛乳	少々	— 円				
★一緒に巻いてもいいよ野菜							
地	レタス	4 枚	50 円	★一緒に巻いてもいいよ野菜 ①レタスは洗って大きめにちぎる。 ②ミニトマトは飾り切り、ブロッコリーはゆでる。			
地	ミニトマト	4 個	50 円				
地	ブロッコリー	1/2 房	50 円				
★ほうれん草とエビ天のすまし汁							
地	ほうれん草	1/2 束	50 円	★ほうれん草とエビ天のすまし汁 ①ほうれん草はゆでて切る。エビ天もうす切りにする。 ②お椀に①ととろろ昆布を入れてだし汁をそそぐ。			
	エビ天ぷら	1 枚	100 円				
	とろろ昆布	10 g	50 円				
	だし汁	800 ml	20 円				
★いもとバナナのヘルシー焼きケーキ							
地	金時いも	小3 本	150 円	★いもとバナナのヘルシー焼きケーキ ①オーブンは180度に余熱。 ②さつまいもは皮をむいてゆでてつぶす。 ③バナナもつぶす。 ④その他の材料を混ぜて、型に入れて170度のオーブンで15分、160度で5分焼く。			
	バナナ	1 本	40 円				
	ミックスベリー	30 g	100 円				
	全粒粉	10 g	30 円				
	ベーキングパウダー	2.5 g	30 円				
	カルピス	50 ml	100 円				
	サラダ油	30 ml	30 円				
	くるみ	30 g	100 円				
※地：地産地消、特：特産品							
材 料 費 合 計			2,000 円				
<p>ポイント！ 香川県の素材たっぷり。なかなか摂りづらい豆やいも類をいろいろ使ってメニューを考えました。</p>							