

# 「地産地消のランチメニュー」料理コンクール献立

<b>氏名</b>	ふりがな	にのみや みちこ	性別	学校名	高松市立栗林 小学校
	保護者	二宮 実知子	女	学 年	5 年
	ふりがな	にのみや はやと	性別	調理時間	60 分
氏名	児童	二宮 勇大	男		
<b>料理名</b>	<ヘルシーカラフルランチ> 古代米ごはん、さめきコーチンのマリネソテー、あさりとタイラギ貝のトマトスープ、マンゴープリン				
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方	
<b>★古代米ごはん</b>				<b>★古代米ごはん</b>	
地	白米(ヒノヒカリ)	2 合	50 円	①古代米ご飯は、少し多めの水加減で炊く。 ※赤飯のように赤くなります。 ②器に盛り付ける。	
地	古代米(宇多津産黒米)	大さじ2 杯	20 円		
<b>★さめきコーチンのマリネソテー</b>				<b>★さめきコーチンのマリネソテー</b>	
地	さめきコーチン	もも2 枚	300 円	①さめきコーチンにフォークで穴をあけ、一口大に切っておく。 ②すりおろしたにんにくとAを①にまぶし、漬け込んでおく。 ③しいたげのかさによく混ぜたBをのせ、蒸し焼きにする。 ④食べる前に②をソテーし、お皿にペビーリーフと切ったミニトマトをつけたら、しいたげと一緒に盛り付ける。	
地	にんにく	3 片	20 円		
	タイム	適量	— 円		
	ローズマリー	適量	— 円		
	塩	適量	— 円		
	こしょう	適量	— 円		
特	オリーブ油	大さじ3 杯	30 円		
	ペビーリーフ	1 袋	100 円		
地	ミニトマト	8 個	50 円		
地	しいたげ	8 枚	200 円		
	明太子	大さじ3 杯	100 円		
	マヨネーズ	大さじ2 杯	— 円		
<b>★あさりとタイラギ貝のトマトスープ</b>				<b>★あさりとタイラギ貝のトマトスープ</b>	
地	あさり(殻つき)	1 パック	150 円	①1cm角に切ったCをオリーブオイルで炒め少し火が通ったらあさりを入れフタをする。 ②あさりの口があいたら、タイラギはそのまま入れ、少し火を通す。 ③すぐあさりとタイラギは取り出し、お湯とコンソメキューブを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。 ④取り出したあさりとタイラギを③に戻し、盛り付ける。	
地	タイラギ貝	2 個	300 円		
地	トマト	1 個	80 円		
地	セロリ	1/3 本	20 円		
地	玉ねぎ	1/2 個	20 円		
地	金時人参	1/3 本	20 円		
地	ベーコン	2 枚	30 円		
	コンソメキューブ	2 個	20 円		
	塩	適量	— 円		
	こしょう	適量	— 円		
特	オリーブオイル	適量	— 円		
<b>★マンゴープリン</b>				<b>★マンゴープリン</b>	
	マンゴーピューレ	160 g	100 円	①アガーと砂糖をよく混ぜておく。 ②鍋に水を入れ、①を入れ火にかける。 ③②が溶けたらマンゴーピューレ、生クリームを入れ、さっと火を通し、器に流し入れる。 ④固まったら切ったいちごをのせ、冷やしておく。	
	アガー	7 g	30 円		
	砂糖	30 g	— 円		
	水	120 g	— 円		
	生クリーム	100 g	100 円		
地	いちご(さちのか)	4 個	100 円		
※地: 地産地消、特: 特産品					
材 料 費 合 計			1,840 円		
ポイント! 赤、黄、緑、紫のとてもカラフルな野菜たっぷりのヘルシーランチ! 地元の野菜や肉の素材を生かし、作りやすく、おいしいランチメニューです。2人で力を合わせ、楽しくおいしく料理します。					