

「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 | おかだ あつし | 性別 | 学校名 | 高松市立林 小学校 |
| | 保護者 | 岡田 淳 | 男 | 学 年 | 4 年 |
| | ふりがな | おかだ たいよう | 性別 | 調理時間 | 60 分 |
| | 児童 | 岡田 燦 | 男 | | |
| 料理名 | うどんだけじゃない県の地場ランチ まんばのまんま、夢豚のきなこ衣揚げヘルシーマヨソース、ふわとろ冬野菜と卵のしっぽく汁 | | | | |

| 区分 | 材 料 名 | 分量(4人分) | 材 料 費 | 作 り 方 |
|----------------------------|----------|---------|---------|--|
| ★まんばのまんま | | | | ★まんばのまんま |
| 地 | 米 | 300 g | 100 円 | ①まんばは濃いめの塩でゆでて、みじん切りにする。 ②炊きあがったごはん①とその他の材料を混ぜ合わせる。 |
| 地 | まんば | 2 枚 | 40 円 | |
| 地 | ちりめん | 30 g | 150 円 | |
| | 白ゴマ | 20 g | 4 円 | |
| | 塩 | 適量 | 1 円 | |
| ★夢豚のきなこ衣揚げヘルシーマヨソース | | | | ★夢豚のきなこ衣揚げヘルシーマヨソース |
| 地 | 夢豚パラスライス | 400 g | 920 円 | ①衣の材料を合わせておく。 ②玉ねぎをすりおろして水気を切り、豚肉の上に広げ、ぐるぐる巻きにし、楊枝でとめる。 ③②に衣をつけて油で揚げる。 ④ソースに入る甘酢しょうがをみじん切りにし、マヨネーズとヨーグルトを合わせる。 ⑤付け合わせの小松菜は塩ゆでにし、かぼちゃは粉ふきにする。 ⑥おいしく見えるように上手に盛り付ける。 |
| 地 | 玉ねぎ | 1/2 個 | 10 円 | |
| 地 | 卵 | 1 個 | — 円 | |
| | 炭酸水 | 大さじ2 杯 | — 円 | |
| | しょうゆ | 大さじ2 杯 | — 円 | |
| | 砂糖 | 小さじ2 杯 | 100 円 | |
| | こしょう | 少々 | — 円 | |
| | カレー粉 | 小さじ2 杯 | — 円 | |
| | きなこ | 大さじ1 杯 | — 円 | |
| 地 | 米粉 | 90 g | — 円 | |
| | 揚げ油 | 20 g | 8 円 | |
| | マヨネーズ | 大さじ4 杯 | 20 円 | |
| | ヨーグルト | 大さじ4 杯 | 15 円 | |
| | 甘酢しょうが | 10 g | 20 円 | |
| | 【付け合せ】 | | | |
| 地 | 小松菜 | 8 本 | 60 円 | |
| | 塩 | 1 g | 1 円 | |
| 地 | かぼちゃ | 120 g | 60 円 | |
| ★ふわとろ冬野菜と卵のしっぽく汁 | | | | ★ふわとろ冬野菜と卵のしっぽく汁 |
| 地 | 大根 | 100 g | 10 円 | ①昆布・いりこでおいしい出汁をとる。 ②大根、金時人参はすりおろし、①に入れて火を通す。 ③②にみじん切りにした油揚げを加えて、里芋をすりおろし入れ、とろみをつけ、塩、しょうゆ、みりんを調味する。 ④卵黄と卵白は別々にしておき、卵黄は溶き③に加え卵白は泡立て盛り付けの際にトッピングする。 |
| 地 | 里芋 | 2 個 | 80 円 | |
| | 油揚げ | 1/2 枚 | 30 円 | |
| 地 | 金時人参 | 1 本 | 90 円 | |
| 地 | 卵 | 2 個 | 40 円 | |
| | 昆布 | 4 g | 20 円 | |
| 地 | いりこ | 16 g | — 円 | |
| | 塩 | 2 g | — 円 | |
| | しょうゆ | 3.2 g | 8 円 | |
| | みりん | 4 g | — 円 | |
| ※地:地産地消、特:特産品 | | | | |
| 材 料 費 合 計 | | | 1,787 円 | |

ポイント!

特に男子にオススメ。野菜が苦手でも簡単な「すりおろし」を手伝う事により、野菜に慣れ、親しみを感じ、野菜を摂る気(食べようとする気持ち)にさせる事が出来、ついでに筋力をつける事が出来る。