

「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	かねこ ひろこ	性別	学校名	観音寺市立観音寺南 小学校
	保護者	金子 博子	女	学 年	5・4 年
	ふりがな	かねこ まお・あや	性別	調理時間	60 分
	児童	金子 茉央・采矢	女		
料理名	にらたっぷりハンバーグランチ ごはん、のせのせなっとうみそ、にらたっぷりハンバーグ、ブロッコリーのちりめんおなか、リボンパスタとレタスのスープ、ミニトマトのお花、くだもの				
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方	
★ごはん					
地	米	280 g	140 円	★ごはん ①ごはんを炊く。 ②盛り付けるときにゴマをふる。	
	黒ゴマ	小さじ2 杯	3 円		
★のせのせなっとうみそ					
	納豆	50 g	33 円	★のせのせなっとうみそ ①ねぎはきれいに洗って小口切りにする。(1~2mm) ②納豆を鍋に入れ、みそ、砂糖、みりんを加えて加熱し、最後にねぎをちらす。 ③ごはんにかけて(のせて)食べる。	
	赤みそ	大さじ1.5 杯	10 円		
	砂糖	大さじ1 杯	2 円		
	みりん	小さじ1 杯	2 円		
地	ねぎ	1/2 本	8 円		
★にらたっぷりハンバーグ					
	麩	16 g	10 円	★にらたっぷりハンバーグ ①ビニール袋(しっかりしたもの)に麩を入れて細かくくだき、牛乳を加えてしめらせておく。 ②にらは5mmほどの小切りにし、しょうがはすりおろす。 ③①のビニール袋に、豚ひき肉と卵、にら、しょうが、調味料を入れ、袋をもんで、しっかり混ぜ合わせる。 ④③を1人2個として袋から出し形を作る。 ⑤フライパンにごま油を入れ、平面を焼く。こんがり焼ければ合わせた調味料を回しかけ、ハンバーグにからめる。	
	牛乳	60 cc	40 円		
地	卵	1 個	20 円		
	豚ももひき肉	200 g	200 円		
地	にら	1 束	150 円		
地	しょうが	8 g	10 円		
	しょうゆ	小さじ1 杯	2 円		
	でんぷん	大さじ1 杯	3 円		
	ごま油	大さじ1 杯	7 円		
	しょうゆ	大さじ1.3 杯	4 円		
	砂糖	大さじ1.3 杯	4 円		
	酒	大さじ2 杯	10 円		
★ブロッコリーのちりめんおなか					
地	ブロッコリー	200 g	300 円	★ブロッコリーのちりめんおなか ①ブロッコリーは小房に分けて色よくゆでて冷ます。軸の所も使う。 ②ちりめんはフライパンで炒る。 ③しょうゆで①を和え、花かつおを後から混ぜる。	
地	かえりちりめん	15 g	45 円		
	花かつお	3 g	20 円		
	しょうゆ	小さじ2 杯	3 円		
★リボンパスタとレタスのスープ					
	ファルファッレマカロニ	25 g	10 円	★リボンパスタとレタスのスープ ①玉ねぎは千切り、パセリはみじん切り、レタスは洗って大きくちぎっておく。 ②マカロニはゆでておく。 ③分量より少し多めの水を沸かし、玉ねぎを入れて煮る。 ④③の火が通ればコンソメを溶かし、マカロニを加えて、しょうゆ、塩、こしょうで調味する。 ⑤最後にレタスを入れて、パセリをちらす。	
地	玉ねぎ	50 g	13 円		
地	リーフレタス	150 g	100 円		
	パセリ	1 枝	15 円		
	コンソメ	1 個	6 円		
	薄口しょうゆ	大さじ2/3 杯	4 円		
	塩	少々	— 円		
	こしょう	少々	— 円		
	水	700 cc	— 円		
★ミニトマトのお花					
地	ミニトマト	4 個	70 円	★ミニトマトのお花 ①きゅうりは板ずりして横3等分(きゅうりの長さによる)に切り、さらに縦半分に分ける。 これを2本の包丁を使い葉の形に切る。 ②きゅうりにようじをさし、先にへたを取ったミニトマトをさして花の形にする。	
地	きゅうり	1 本	25 円		
	ようじ	4 本	1 円		
★くだもの					
地	みかん	1 個	30 円	★くだもの ①みかんは切って盛り付ける。	
※地：地産地消、特：特産品					
材 料 費 合 計			1,300 円		
ポイント！ 休みの日のお弁当(昼食)にあう料理を考えました。毎年親子クッキングで教わる料理や、給食の人気料理がヒントになり、我が家でも定番の料理を組み合わせました。					