

「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	たなか じゅんこ	性別	学校名	三豊市立詫間 小学校
	保護者	田中 純子	女	学 年	5 年
	ふりがな	たなか あげは	性別	調理時間	60 分
	児童	田中 あげは	女		

料理名	アメリカーナっぽいライス、プチトマトさんのマリネードサラダ、カラフル白玉 カル牛
------------	--

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
★アメリカーナっぽいライス				★アメリカーナっぽいライス
地	お米	3 合	200 円	① ごはん3合を炊飯し、鍋でお湯を沸かす。 ② ブロッコリーとじゃがいもを食べやすい大きさに切り、レンジにかけておく。 ③ にんにくと玉ねぎをみじん切りにし、エビは(殻付か冷凍)のまま3~4等分のぶつ切りにする。 ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、中火でしんなりするまで炒める。 ⑤ 玉ねぎがしんなりしたらエビを加え、エビの色が変わったらトマト缶を入れて果肉をつぶしながら中火で5分程煮込む。 ⑦ 沸騰したお湯でブロッコリーとじゃがいもにしっかり火を通しざるにあけておく。 ⑧⑦ の鍋に1cmほどお湯を残し、卵を入れ沸騰してから中火で5分、火を消して3分放置する。 ⑨⑤ にコーンとほうれん草を入れ、塩、こしょう、コンソメ、白ワインで好みの味にする。 ⑩ 生クリームを加え、まんべんなく混ぜる。 ⑪ 炊き上がったご飯にかけて、ゆで卵、ブロッコリー、じゃがいもを添える。好みでパセリやバジル、ブラックペッパー粉チーズ等をかけてできあがり。
	トマト缶	2 缶	200 円	
	エビ(殻付・冷凍も可)	8 尾	200 円	
地	にんにく	4 片	10 円	
地	玉ねぎ	1 個	60 円	
	コーン	適量	30 円	
地	ほうれん草	適量	70 円	
	生クリーム	200 cc	200 円	
	顆粒コンソメ	適量	20 円	
	塩	適量	5 円	
	こしょう	適量	5 円	
特	オリーブオイル	適量	20 円	
	白ワイン	適量	10 円	
	緑のハーブ	お好みで	10 円	
	粉チーズ	お好みで	20 円	
地	卵	2 個	20 円	
地	ブロッコリー	1/2 房	50 円	
地	じゃがいも	4 個	80 円	
★プチトマトさんのマリネードサラダ				★プチトマトさんのマリネードサラダ
地	キャベツ	1/4 個	40 円	① ビニール袋にAを全て入れ混ぜ合わせ、好みの味にする。 ② プチトマト以外の野菜を千切りにし、乾燥わかめと一緒に①に入れ、少し揉み込んでから冷蔵庫で冷やしておく。 ③ よく冷えたら器にとりわけける。 ④ のりで顔パーツを作る。 ⑤ プチトマトのヘタを取り、ヘタを下にした状態で下から2/3あたりに切り込みを入れる。 ⑥ プチトマトにピックをさしてから切り口にマヨネーズを入れ、のりで作った顔パーツを爪楊枝などでつける。 ⑦ 取り分けたサラダに飾る。
地	玉ねぎ	1/2 個	30 円	
地	ピーマン	1 個	20 円	
地	人参	1/3 本	30 円	
	乾燥わかめ	適量	10 円	
	酢	大さじ4 杯	30 円	
特	オリーブオイル	大さじ2 杯	20 円	
	塩	適量	5 円	
	こしょう	適量	5 円	
	レモン汁	お好みで	10 円	
	ブラックペッパー	お好みで	10 円	
地	プチトマト	8 個	100 円	
	マヨネーズ	小さじ8 杯	40 円	
	のり	適量	10 円	
★カラフル白玉 カル牛				★カラフル白玉 カル牛
	白玉粉	100 g	100 円	① 鍋に白玉用のお湯を沸かしておく。 ② 白玉粉に野菜ジュースを入れて団子を8~12個作る。 ③① のお湯に入れて、浮き上がってきたら冷水にとり、ザルにあげて水気を切る。 ④ 果物を一口大に切る。 ⑤ ボウルにカルピスを入れ牛乳で希釈する。 ⑥⑤ に果物と団子を入れ冷やしたらよく冷えたガラスの器に取り分ける。
	野菜ジュース	80 cc	30 円	
	カルピス	大さじ4 杯	40 円	
	牛乳	400 cc	90 円	
地	ミカン(フルーツ缶詰も可)	適量	150 円	
※地:地産地消、特:特産品				
材 料 費 合 計			1,980 円	

ポイント!

「アメリカーナっぽいライス」の生クリームは牛乳や豆乳に替えてもおいしいです。ソースが赤いのでコーンやほうれん草の他にも黄色(カボチャとか)や緑色(ブロッコリー・アスパラなど)の野菜を入れると色彩がよくなります。パスタやパンにもよくあいます。ドリアやグラタンにリメイクできるので大量に作って冷凍保存もおススメ。

「プチトマトさんのマリネードサラダ」はキャベツだけでも、もっというんな野菜・海藻をいれてもおいしいです。サラダのベースや付け合わせとして作り置き可能(3~4日)。プチトマトさんの顔は黒ゴマ2粒で目だけつけてもかわいいです。イチゴと生クリームで「いちごさん」や「サンタさん」にできます。

「カラフル白玉カル牛」の野菜ジュースはいろいろな色のものを使うと白玉だけでもカラフルに仕上がります。果物も野菜ジュースの色と相性のいいものをいれるととてもキレイ。