

「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	おおひら まさえ	性別	学校名	観音寺市立萩原 小学校
	保護者	大平 正枝	女	学 年	5 年
	ふりがな	おおひら さき	性別	調理時間	60 分
	児童	大平 紗生	女		
料理名	鮭と大根菜のまぜご飯、シャキ×2レタスの夢豚巻、伊吹のいりこ入りみそ汁、簡単ティラミス				
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方	
★鮭と大根菜のまぜご飯					
地	米	2 合	180 円	★鮭と大根菜のまぜご飯 ①洗ったお米にAを入れ、水を入れる。 ②鮭は一口大に切り、①と一緒に炊く。 ③大根菜をゴマ油で炒めて、炊き上がったごはんと一緒に混ぜる。	
	鮭	2 切れ	200 円		
	料理酒	大さじ1 杯	2 円		
	しょうゆ	小さじ1 杯	2 円		
	顆粒だし	小さじ1 杯	2 円		
	塩	小さじ1/2 杯	1 円		
地	大根菜	20 g	— 円		
	白ゴマ	大さじ2 杯	5 円		
	ゴマ油	少々	3 円		
★シャキ×2レタスの夢豚巻					
地	レタス(大野原産)	1 玉	100 円	★シャキ×2レタスの夢豚巻 ①レタスは洗ってちぎり、豚肉は塩、こしょうしておく。 ②ちぎったレタスを豚肉で巻き、フライパンで油をしき、焼く。 ③ミニトマトを添え、大根おろしとポン酢で食べる。	
地	さめき夢豚	200 g	300 円		
	塩	少々	2 円		
	こしょう	少々	1 円		
地	大根おろし	1/8 本分	20 円		
	ポン酢	大さじ3 杯	20 円		
地	ミニトマト	8 個	80 円		
★伊吹のいりこ入りみそ汁					
地	さつまいも	中1/2 個	20 円	★伊吹のいりこ入りみそ汁 ①鍋に水といりこを入れ、30分おく。 ②火にかけ、人参、さつまいも、玉ねぎ、油あげを入れ、さつまいもがやわらかくなったらみそを入れる。	
地	玉ねぎ	中1/4 個	10 円		
地	人参	中1/4 個	12 円		
地	青ねぎ	2 本	— 円		
	油あげ	1/4 枚	20 円		
特	いりこ	10 cc	30 円		
	みそ	大さじ4 杯	50 円		
★簡単ティラミス					
	カステラ	6 切れ	300 円	★簡単ティラミス ①生クリームに砂糖を加えて、泡立てる。 ②カステラをちぎり、生クリームと牛乳を合わせる。 ③カップにクリームチーズ1/4を入れ、カステラを1/4入れてクリームチーズを重ねる。 ④最後に生クリームの上にココアパウダーをかける。	
	クリームチーズ	大さじ6 杯	300 円		
	牛乳	大さじ4 杯	5 円		
	生クリーム	適量	— 円		
	砂糖	適量	— 円		
	ココアパウダー	適量	— 円		
	クリームチーズ	適量	— 円		
※地：地産地消、特：特産品					
材 料 費 合 計			1,665 円		
ポイント！ 大野原産の「らりるれレタス」や伊吹産の「いりこ」をおいしく食べるために考えました。					