

「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	こんどう やえこ	性別	学校名	三豊市立比地大 小学校
	保護者	近藤 八重子	女	学 年	5 年
	ふりがな	こんどう ゆい	性別	調理時間	55 分
児童	近藤 優衣	女			

料理名	古代米入り飯、伊吹イリコのお好み焼き風、ふし麺とピーマンの煮浸し、豆腐の塩こうじ汁
------------	---

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
★古代米入り飯				★古代米入り飯 ①洗米後、30分水切りし、炊飯器で炊く。 ②炊き上がったら、3分蒸らしサクリとしゃもじを入れておく。
地	古代米	大さじ1 杯	70 円	
地	米(コシヒカリ)	2 合	100 円	
★伊吹イリコのお好み焼き風				★伊吹イリコのお好み焼き風 ①伊吹イリコを水洗いし、水切り後レンジでカリカリに乾燥する。 ②シーチキン、コーンはざるにキッチンペーパーを敷き水切りをする。 ③白菜は1cm幅にざく切りにする。 ④フライパンにサラダ油を熱し白菜を炒める。この時白菜を入れたら弱火にして炒める。(火力が強と水分が出て失敗) ⑤白菜を5分ほど炒め水切りしたシーチキン、コーンを入れ(強火)さっと炒め、解きほぐした卵を回し入れや弱火で(フライパンにフタ)5分位蒸焼きにする。返して反対側を焼く。 ※フタに取り裏返すとうまくできる。 ⑥焼き上がったら、お好み焼きソース、マヨネーズを適量かけ、イリコ、青ノリをトッピング、切り分けたトマト、きゅうりを添える。
地	白菜(大8枚)	700 g	100 円	
地	卵	8 個	160 円	
	水煮シーチキン(缶詰)	160 枚	276 円	
	水煮コーン(缶詰)	130 g	99 円	
特	伊吹イリコ(ちりめん上乾)	25 g	149 円	
	お好み焼きソース	適量	168 円	
	マヨネーズ	適量	10 円	
	青ノリ	適量	10 円	
	サラダ油	大さじ2 杯	— 円	
地	トマト	1 個	128 円	
地	きゅうり	1 本	58 円	
★ふし麺とピーマンの煮浸し				★ふし麺とピーマンの煮浸し ①水1400ccにイリコ30gを漬け込む。(1000ccは豆腐汁用) ②ピーマンの種を除き、一個を縦に4つ切りにする。 ③人参、油あげは3cmの細切りにする。 ④水、油あげ、人参、調味料を鍋に入れ沸騰後中火で1分煮る。 ⑤④の中へふし麺を入れ、1分煮る。 ⑥⑤にピーマンを入れさっくり混ぜ合わせ、落とし蓋をして中火で4分煮る。途中2、3回しゃもじで混ぜる。余熱で4分置き盛り付ける。
特	ふし麺(ソーマン)	48 g	50 円	
地	ピーマン	8 個	156 円	
	油あげ	1/2 枚	34 円	
地	人参	30 g	50 円	
特	伊吹イリコ(中荒羽)	30 g	80 円	
	水	400 cc	— 円	
	薄口しょうゆ	20 cc	— 円	
	みりん	20 cc	— 円	
★豆腐の塩こうじ汁				★豆腐の塩こうじ汁 ①水1400ccにイリコ30gを漬け込む。(400ccは煮浸し用) ②豆腐はさいの目に切る。 ③人参、油あげは3cmの細切りにする。 ④具が煮えたったら弱火にし、みそこしで塩こうじをすりつぶして入れる。 ⑤細切りのねぎを入れる。
	豆腐	1/2 個	39 円	
	油あげ	1/2 枚	34 円	
地	人参	30 g	50 円	
特	伊吹イリコ(中荒羽)	30 g	— 円	
	水	1000 cc	— 円	
	塩こうじ (地元の麴を使用し自家製)	大さじ3 杯	60 円	
地	細ねぎ	適量	10 円	
※地：地産地消、特：特産品				
材 料 費 合 計			1,891 円	

ポイント！

- ・祖父母が畑で収穫した野菜を、より多く食べられるようにと工夫しました。
- ・カルシウムを多く取り入れるために、「削りカツオ」に代えて観音寺市特産のイリコを用いました。イリコの臭みを除くために、水洗いをします。
- ・沢山の野菜の下準備も二人で取組んだので、短時間で調理できました。味見をするのは私の当番です。