

平成27年度「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	ふじおか ひろみ	性別	学校名	まんのう町立仲南 小学校
	保護者	藤岡 弘美	女	学 年	5 年
	ふりがな	ふじおか みあき	性別	調理時間	60 分
	児童	藤岡 美瑛	女		

料理名

讃岐のうまげなもんで元気もりもりランチ
 パッと満開！ひまわりパン、ヤーコンしゃきしゃきハンバーグ、冬野菜のしょうゆ豆和え

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
★パッと満開！ひまわりパン				★パッと満開！ひまわりパン
地	オリーブとトマトのパン	3 本	400 円	① ゆで卵は白身を細かくきざみ、黄身はつぶす。 ② ①とAを混ぜる。 ③ Bを全部混ぜる。 ④ パンを5ミリに切り、丸く並べて②のをせる。 ⑤ トマトを半分に切り、並べた上に③をかける。
地	ゆで卵	3 個	60 円	
地	玉ねぎみじん切り	1/2 個	20 円	
地	パセリみじん切り	A 適量	10 円	
	マヨネーズ	大さじ4	— 円	
	レモンしぼり汁	小さじ3	20 円	
	レモンしぼり汁	小さじ3	20 円	
地	はちみつ	小さじ1	— 円	
特	ひまわりオイル	小さじ1	— 円	
	白だし	B 小さじ1	— 円	
	鶏ガラスープの素	少々	— 円	
特	薄口しょうゆ	小さじ1	— 円	
	こしょう	少々	— 円	
地	パセリみじん切り	適量	10 円	
地	フルーツマト	12 個	200 円	
★ヤーコンしゃきしゃきハンバーグ				★ヤーコンしゃきしゃきハンバーグ
地	ひまわり牛・豚合びき肉	400 g	600 円	① 玉ねぎのみじん切りは電子レンジで1分加熱する。 ② パン粉を牛乳にひたし、ブロッコリーは塩ゆでする。 ③ ヤーコンは皮をむき、半分はみじん切り、半分はすりおろす。 ④ ひき肉に塩を振り、よく混ぜる。 ⑤ ヤーコン、卵、パン粉、玉ねぎ、こしょうを加えて混ぜる。 ⑥ 小判形に成形する。 ⑦ フライパンに油をひき、強火で両面にこげ目をつけた後、ふたをして弱火で5分蒸し焼きにする。 ⑧ ハンバーグを皿に移し、フライパンにバターをひいて玉ねぎとマッシュルームを炒める。 ⑨ Aを加え、一煮立ちしたらハンバーグを戻し入れ、10分ほど煮る。 ⑩ 耐熱皿にハンバーグとソース、ブロッコリーを入れ、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで7分ほど焼く。
地	ヤーコン	150 g	50 円	
地	卵	1 個	20 円	
	パン粉	大さじ4	— 円	
	牛乳	大さじ2	— 円	
特	オリーブ塩	少々	— 円	
	こしょう	少々	— 円	
地	ブロッコリー	8 房	80 円	
地	玉ねぎみじん切り	1/2 個	20 円	
	水	150 cc	— 円	
	赤ワイン	大さじ1	— 円	
	ケチャップ	A 大さじ6	— 円	
	ウスターソース	大さじ5	— 円	
特	しょうゆ	大さじ1	— 円	
地	玉ねぎスライス	中1 個	50 円	
	マッシュルームスライス	4 個	80 円	
	バター	10 g	— 円	
	サラダ油	少々	— 円	
	ピザ用チーズ	30 g	40 円	

区分	材料名	分量(4人分)	材料費	作り方
★冬野菜のしょうゆ豆和え				★冬野菜のしょうゆ豆和え
特	しょうゆ豆	8個	40円	① ヤーコン、かぶは薄切りにして塩もみする。 ② りんご、マッシュルームを薄切りにする。 ③ ①と②をAで和える。 ④ しょうゆ豆を細かくきざみ、ちりめんじゃこと一緒に③に混ぜる。 ⑤ 細かくきざんだゆずの皮を盛りつける。
地	ヤーコン	150g	50円	
地	かぶ	2個	50円	
	りんご	1/2個	50円	
	マッシュルーム	4個	80円	
	塩	少々	—円	
	らっきょう酢	A 大さじ3	—円	
地	ゆずのしぼり汁	大さじ3	—円	
特	ちりめんじゃこ	10g	30円	
地	ゆずの皮	少々	—円	
※地:地場産物、特:特産品				
材料費合計			1,980円	

◎ポイント

- ・パツと満開！ひまわりパン・・・酸味と塩気のきいたパンとタルタルソースのまろやかな風味がよく合います。パンを花びらに見立て、フルーツマトとともにひまわりを表わしてみました。
- ・ヤーコンしゃきしゃきハンバーグ・・・ヤーコンはまんのう町でたくさん栽培されています。生でも食べられるヤーコンのシャキシャキした食感が楽しめるようにみじん切りにしました。
- ・冬野菜のしょうゆ豆和え・・・ゆずのさわやかな酸味としょうゆ豆の甘辛さの組み合わせが野菜とりんごのおいしさを引き立てています。