

平成28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	いなみ としこ	性別	学校名	小豆島町立安田小学校
	保護者	伊波 寿子	女	学 年	6 年
	ふりがな	いなみ まさね	性別	調理時間	55 分
	児童	伊波 雅音	男		
料理名	小豆島ランチ おにぎらず、お野菜たっぷりスープ、デザート				
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方	
★おにぎらず				★おにぎらず	
地	ごはん	400 g	300 円	I の作り方	
	手巻きのり	8 枚	50 円	① 豚肉をAにつける。	
地	杜豚(豚バラ肉)	100 g	280 円	② しめじ、パプリカ、ピーマンを切りオリーブ油で炒める。	
特	もろみ	大さじ1	30 円	③ ①の豚肉を炒める。	
特	しょうゆ	大さじ2	20 円	④ ③に②を入れ一つにする。	
	酒	大さじ1.5	10 円	⑤ レタスをちぎる。	
	しめじ	1 袋	130 円	⑥ のりの上にごはんをのせる。	
I	パプリカ	1 個	150 円	⑦ ⑥に⑤のレタス、④の豚肉等、チーズをのせて半分に折る。	
	ピーマン	1 個	50 円		
特	オリーブ油	適量	50 円	II の作り方	
	スライスチーズ	4 枚	150 円	① ハムを1cmに切る。	
地	レタス	60 g	100 円	② レタスをちぎる。	
	ハム	4 枚	80 円	③ コーンをごはんと混ぜる。	
	コーン	30 g	30 円	④ のりの上に③をのせる。	
II	マヨネーズ	少々	20 円	⑤ ④にレタス、ブラックペッパー入りマヨネーズ、ハムをのせて	
	ブラックペッパー	少々	10 円	半分に折る。	
★お野菜たっぷりスープ				★お野菜たっぷりスープ	
地	玉ねぎ	60 g	50 円	① 玉ねぎ・人参・大根を1cm角に、ベーコンは1cmに切る。	
地	人参	60 g	50 円	② 鍋に①と水とコンソメ・ローリエを入れて煮る。	
地	大根	60 g	50 円	③ 塩・コショウで味をつける。	
特	オリーブスライス	20 g	100 円	④ 仕上げにオリーブスライス、刻んだパセリを入れる。	
	コンソメ	10 g	20 円		
	ベーコン	60 g	150 円		
地	パセリ	少々	20 円		
	塩・コショウ・ローリエ	少々			
★デザート				★デザート	
地	島の小みかん	8 個	100 円		
※地:地場産物、特:特産品					
材 料 費 合 計			2,000 円		
★アピールしたい料理のポイントを記入してください！ 小豆島特産のオイル、しょうゆ、もろみを使用した地域たっぷりのメニューです。					