

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	ひがさ ようこ	性別	学校名	観音寺市立柞田小学校
	保護者	樋笠 洋子	女	学 年	6 年
	ふりがな	ひがさ かれん	性別	調理時間	50 分
	児童	樋笠 佳怜	女		
料理名	地元のお野菜たっぷり食べようランチ かくし味がミソ? 讃岐のお野菜たっぷりパエリア、カリカリ! レタスのまるごとサラダ、甘酒のアフォガード				
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方	
★かくし味がミソ? 讃岐のお野菜たっぷりパエリア				★かくし味がミソ? 讃岐のお野菜たっぷりパエリア	
地	無洗米(おいでまい)	1.5 合	120 円	① 食べやすい大きさに切ったなす、大根、にんじんをオリーブ油で焼き色がつくまで炒めて取り出す。 ② 玉ねぎ、ニンニクをみじん切りにし、食べやすい大きさに切ったとり肉と一緒にオリーブ油で炒めて塩・こしょうで味付けする。焼きがついたとり肉のみを取り出し、米を入れて透き通るまで炒める。 ③ ②にイリコだし200cc、スープ200cc、みそ、塩・こしょうを入れてフタをして弱火で10分煮込む。 ④ ①の野菜と②のとり肉を戻して10分煮こむ。 ⑤ ゆでたブロッコリー、ミニトマトを飾り付け、10分蒸らす。 ⑥ パエリアの中央に温泉卵を載せる。	
	玉ねぎ	1/4 個	10 円		
地	ニンニク	1 かけ	30 円		
	とり肉	200 g	240 円		
	なす	1 本	60 円		
地	大根	3 cm	20 円		
地	金時にんじん	1/3 本	30 円		
地	ブロッコリー	1/4 房	50 円		
地	ミニトマト	8 個	200 円		
	温泉卵	2 個	100 円		
	塩・こしょう	適量	— 円		
特	いりこ	5 匹	— 円		
特	イヅツみそ	大さじ1/2	— 円		
	コンソメ	1 個	— 円		
	酒	大さじ1	— 円		
特	オリーブオイル	適量	— 円		
	カレー粉	大さじ1/2	— 円		
★カリカリ! レタスのまるごとサラダ				★カリカリ! レタスのまるごとサラダ	
地	レタス	1 個	200 円	① 豚バラ肉を1cm幅にカットし、油をひかずに炒めてカリッとさせ、塩・こしょうで味付けする。 ② オリーブオイル、塩・こしょう、仁尾酢でドレッシングを作る。 ③ レタス(芯を残して)を4~6等分にカットして皿に盛る。 ④ 豚肉、砕いたミックスナッツ、粉チーズをかけ、最後にドレッシングをかける。	
	ミックスナッツ	1/2 袋	50 円		
	粉チーズ	10 g	35 円		
地	さぬき豚(バラ肉)	100 g	180 円		
特	オリーブオイル	30 cc	— 円		
特	仁尾酢	10 cc	— 円		
★甘酒のアフォガード				★甘酒のアフォガード	
	バニラアイス	200 g	120 円	① 器にアイス、フルーツを盛り冷凍庫で冷やしておく。 ② レンジでやわらかくした金時いもの輪切りを飾り付ける。 ③ レンジで熱く温めた甘酒をかける。	
特	室本こうじの甘酒	200 cc	80 円		
地	キウイ	1 個	200 円		
地	みかん	1 個			
地	りんご	1/2 個	50 円		
地	金時いも	小 1 本	50 円		
※地: 地場産物、特: 特産品					
材 料 費 合 計			1,775 円		
★アピールしたい料理のポイントを記入してください! 地元の野菜をたっぷり使ったランチです。					