

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	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	6 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 元気をチャージ！讃岐のめぐみいただきますランチ
パセリライススティックおにぎり、オリーブハマチの竜田揚げ、ミネストローネ、レアシュガー白玉フルーツポンチ

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
★パセリライススティックおにぎり				★パセリライススティックおにぎり
地	白飯	400 g	100 円	① パセリの葉をみじん切りにし、ペーパーで水気をとる。 ② 白飯にパセリとオリーブオイル、しょうゆを加えて混ぜる。 チーズとハムを5mm角に切り、混ぜる。 ③ ②を細長く成型してラップで包む。ラッピングペーパーでラップごと包み、両端をキャンディー包みにする。
地	パセリ	3 本	75 円	
特	オリーブオイル	小さじ1	10 円	
特	薄口しょうゆ	小さじ1	5 円	
	チーズ	36 g	60 円	
	薄切ロースハム	5 枚	80 円	
★オリーブハマチの竜田揚げ				★オリーブハマチの竜田揚げ
地	オリーブハマチ	200 g	800 円	① ハマチを5mm程度の厚さに切る。 ② しょうゆ、砂糖、みりん、しょうがをすりおろしたものにハマチを5分つける。 ③ 片栗粉とカレー粉を混ぜ、ハマチにまぶす。 ④ フライパンに油を熱し、ハマチをからっと揚げる。 ⑤ レタス、ミニトマトとともに盛りつける。
特	濃口しょうゆ	大さじ2	10 円	
	砂糖	小さじ1	5 円	
	みりん	小さじ1.5	10 円	
	しょうが	小さじ1	10 円	
	片栗粉	50 g	25 円	
	カレー粉	少々	5 円	
	油	100 cc	25 円	
地	らりるれレタス	1/2 玉	50 円	
地	ミニトマト	4 個	20 円	
★ミネストローネ				★ミネストローネ
	トマト	大1 個	95 円	① トマトを湯むきしてざく切りにする。ブロッコリーを小房に分けてゆでる。 ② 玉ねぎ、じゃがいも、金時にんじんを1cm角に切る。 ③ 鍋にオリーブオイルをひいてパンチェッタに少し火を通したら②を一緒に炒め、途中、バターと黒糖を加える。 ④ トマト、じゃがいも、水を加え、強火で煮込む。 ⑤ コンソメ、ケチャップを加え、弱火で野菜が柔らかくなるまで煮込む。 ⑥ 塩こしょうで味を調え、みじん切りのパセリをのせる。
地	ブロッコリー	50 g	30 円	
	玉ねぎ	1/2 個	20 円	
	じゃがいも	1 個	30 円	
地	金時にんじん	1 本	50 円	
	パンチェッタ(ベーコン)	40 g	170 円	
特	オリーブオイル	少量	— 円	
	バター	小さじ1	10 円	
	黒糖	大さじ1/2	5 円	
	水	800 cc	— 円	
	コンソメ	2 個	20 円	
	ケチャップ	大さじ1	5 円	
	塩こしょう	少量	— 円	
地	パセリ	少量	— 円	

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
★レアシュガー白玉フルーツポンチ				★レアシュガー白玉フルーツポンチ
特	レアシュガー	大さじ3	25 円	① 水とレアシュガーを沸騰させ冷ます。 ② だんご粉に水を少しずつ加え、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこね、丸くして真ん中をくぼませる。熱湯でゆで、浮き上がって1分後、水にさらす。 ③ キウイといちごを薄切りにする。 ④ ①～③を盛りつける。
	水	200 cc	— 円	
	だんご粉	100 g	50 円	
	水	約50 cc	— 円	
地	香緑(キウイ)	1 個	100 円	
地	さぬきひめ(イチゴ)	4 粒	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！ パセリライスは見目のかわいさと食べやすさ。竜田揚げはハマチを薄めに切り、からっと揚げ、魚が苦手な子でもおいしく食べられます。スープは旬の野菜がたくさんとれ、フルーツポンチは低カロリーで甘味とビタミンCがとれます。				