

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	いのうえ ひろき	性別	学校名	高松市立十河小学校		
	保護者	井上 洋樹	男	学 年	5 年		
	ふりがな	いのうえ さき	性別	調理時間	60 分		
児童	井上 紗希	女					
料理名	讃岐・なんちゃってフレンチ de ランチ 讃岐ポトフ、讃岐ビーフシチュー風ソースのオムライス、讃岐フルーツのコンポート						
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方			
★讃岐ポトフ				★讃岐ポトフ			
地	讃岐コーチンむね肉	200 g	200 円	① コーチンむね肉、野菜を一口大にカットして、鍋に水と一緒に 入れて材料が柔らかくなるまで煮て、塩・コショウで味を調える。			
地	玉ねぎ	100 g	15 円				
地	金時人参	100 g	40 円				
地	坂出金時いも	80 g	30 円				
地	ブロッコリー	小4 房	20 円				
地	ミニトマト	4 個	25 円				
地	キャベツ	1/8 玉	25 円				
地	セロリ	1/2 本	50 円				
地	椎茸 (キングマッシュルーム)	4 個	60 円				
	水	800 cc	— 円				
	塩・コショウ	適量	— 円				
★讃岐ビーフシチュー風ソースのオムライス						★讃岐ビーフシチュー風ソースのオムライス	
地	ごはん	400 g	130 円			① 野菜をカットしソテーしてごはんを入れて、トマトケチャップ・ 塩・コショウで味を調える。 ② といたコーチン卵と①でオムライスを作る。 〈ソース〉 ① 野菜・肉をカットしてソテーする。 ② 赤ワインを入れてアルコールを飛ばし、デミグラスソース・ 水・塩・コショウで味を調えてソースを作る。	
地	玉ねぎ	60 g	9 円				
地	カブ	1/3 個	22 円				
	トマトケチャップ	60 g	12 円				
	バター	30 g	30 円				
地	讃岐コーチン卵	8 個	180 円				
	塩・コショウ	適量	— 円				
地	讃岐オリーブ豚バラ	160 g	140 円				
地	讃岐オリーブ牛ミンチ	60 g	194 円				
地	玉ねぎ	80 g	12 円				
地	しめじ	1 パック	78 円				
特	讃岐赤ワイン	150 cc	180 円				
	デミグラスソース	280 cc	185 円				
	塩・コショウ	適量	— 円				
★讃岐フルーツのコンポート				★讃岐フルーツのコンポート			
地	小原紅早生みかん	1/2 個	45 円	〈シロップ〉 ① 鍋に水・白ワイン・レアシュガーを入れて沸騰させてレモン汁で 味を調えたらカットしたフルーツを入れてさらに沸騰させる。 ② 軽く火が入ったら氷水で冷やす。 ③ 器に盛りつけてミントを飾る。			
地	富有柿	1/3 個	50 円				
地	さぬきひめ	4 粒	60 円				
地	デコポン	1/2 個	90 円				
	ミントの葉	4 枚	1 円				
	水	120 cc	— 円				
特	讃岐白ワイン	60 cc	72 円				
特	レアシュガー	20 cc	30 円				
地	レモン	1/4 個	15 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！ 家庭でも簡単に親子で楽しんで作れるようにフランス料理の技術と讃岐食材を組み合わせました。 目で見て、舌で味わって食べてください。							