

平成29年度「地産地消のランチメニュー」料理コンクール献立 ⑥

氏名	ふりがな	ちば きょうこ	性別	学校名	まんのう町立四条小学校	
	保護者	千葉 恭子	女	学 年	4	年
	ふりがな	ちば こうたろう	性別	調理時間	60	分
	児童	千葉 康太郎	男			

料理名	◎まんでがん、まんのう町産野菜のハッピーランチ ご飯、鶏肉の甘酢炒め、小松菜ひたし、トマト入り味噌汁、トライフル					
-----	---	--	--	--	--	--

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方	
<b>★ご飯</b>					
	お米	2 合	— 円		
<b>★鶏肉の甘酢炒め</b>					
地	讃岐コーチンもも肉	600 g	600 円	<b>★鶏肉の甘酢炒め</b> ①鶏肉は一口大に切って小麦粉をまぶす。 ②フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉は皮目を下にして焼く。焼き色が付いたら返す。 ③酒、みりん、砂糖、酢、しょう油を合わせた調味料を入れ、弱火で軽くとろみが出るまで煮からめる。 ④③を皿に移して白ごまをふり、ミニトマトとゆでたブロッコリーをレタスの上に盛り付ける。	
地	レタス	1 玉	— 円		
地	ブロッコリー	3/4 房	— 円		
地	ミニトマト	8 個	100 円		
	白いりごま	少々	5 円		
	小麦粉	大さじ2	— 円		
	サラダ油	大さじ1	— 円		
	酒	大さじ2	— 円		
	みりん	大さじ2	— 円		
	砂糖	大さじ2	— 円		
	酢	大さじ2	— 円		
	しょう油	大さじ2	— 円		
<b>★小松菜ひたし</b>					
地	小松菜	1 束	— 円	<b>★小松菜ひたし</b> ①小松菜をゆで、適当な大きさに切る。 ②ちくわを斜めに切り、だし汁としょう油であえ、かつお節をのせる。	
	ちくわ	小2 本	40 円		
	だし汁	100 cc	— 円		
	うす口しょう油	大さじ1	— 円		
	かつお節	適量	— 円		
<b>★トマト入り味噌汁</b>					
地	トマト	1 個	100 円	<b>★トマト入り味噌汁</b> ①いりこでだしをとり、味噌、豆腐を入れる。 ②ブロッコリーは別にゆでておき、トマトは湯むきして8等分のくし形切りにする。 ③豆腐が煮えたら、ブロッコリーとトマトを入れる。	
	豆腐	1 丁	80 円		
地	ブロッコリー	1/4 房	— 円		
	味噌	大さじ2	— 円		
特	伊吹産いりこ	10 匹	70 円		
<b>★トライフル</b>					
	カステラ	100 g	300 円	<b>★トライフル</b> ①カステラをバットに広げ、みかん缶詰のシロップを少し振りかける。 ②カップにカステラ、みかん、いちごスライス、生クリームを2回通り入れ、上に生クリームを絞り、いちご1個をのせる。	
	みかん缶詰(小)	1 缶	— 円		
地	さぬきひめ(いちご)	12 個	450 円		
	生クリーム	1/2 カップ	198 円		
	砂糖	大さじ1	— 円		
※地:地場産物、特:特産品					
材 料 費 合 計			1,943 円		

**★アピールしたい料理のポイント**  
 鶏もも肉は讃岐コーチン、だし用のいりこは伊吹産、野菜やさぬきひめは地元まんのう町の産直市場「夢ハウス」で調達したものと自家製で、これぞ地産地消のランチメニューです。