

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 ④

氏名	ふりがな	みやずみ みか	性別	学校名	高松市立多肥小学校
	保護者	宮住 美加	女	学 年	6 年
	ふりがな	みやずみ ゆうた	性別	調理時間	60 分
	児童	宮住 悠太	男		
料理名	◎香川のにんにくパワー全開！さめき豚鍋ランチ ご飯、讃岐もち豚のガーリックバター鍋、坂出金時のおめかしサラダ、 火も使わずこんなに簡単にできちゃう、きな粉菓子				

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
★ご飯				★讃岐もち豚のガーリックバター鍋 ①材料を切る。レタスは手でちぎり、人参はピーラーで薄く切る。 ② バター半分とにんにくで豚肉を炒め、人参とネギを入れる。 ③ 水を火にかけ、(溶けやすいように砕いた)コンソメを溶かし、しめじ、豆腐、油揚げを入れ、レタスも入れて煮る。 ④仕上げに残りのバターを入れて出来上がり。
地	お米	2 合	130 円	
★讃岐もち豚のガーリックバター鍋				
地	讃岐もち豚バラ	600 g	1,000 円	
地	らりるれレタス	1 玉	100 円	
地	金時人参	小1 本	30 円	
地	ネギ	1 束	100 円	
地	しめじ	1 パック	40 円	
	豆腐	1 丁	40 円	
	油揚げ	1 枚	70 円	
地	にんにく	2~3 かけ	40 円	
	水	500 ml	— 円	
	コンソメ	3 個	80 円	
	バター	40 g		
★坂出金時のおめかしサラダ				
地	坂出金時芋(さつまいも)	1 本	60 円	
	ツナ	1 缶	70 円	
	クリームチーズ	2 個	80 円	
	ナッツ	適量	80 円	
	マヨネーズ	適量	20 円	
	塩	適量		
	こしょう	適量		
★火も使わずこんなに簡単にできちゃう、きな粉菓子				★火も使わずこんなに簡単にできちゃう、きな粉菓子 ①きな粉と砂糖を混ぜ、水を足しながらまとめる。 ②①を好きな形にして、仕上げに打ち粉用きな粉をまぶす。
	きな粉	60 g	30 円	
	砂糖	大さじ3強	5 円	
	水	大さじ2~	— 円	
	打ち粉用きな粉	少量	5 円	
※地：地場産物、特：特産品				
材 料 費 合 計			1,980 円	

★アピールしたい料理のポイント

甘くておいしい讃岐もち豚に、香川の野菜がたっぷり。市販の鍋にはない、ガーリックバター味で子供も大好き、元気もりもり！香川のにんにくが効いています。さつまいもは食感も楽しいおいしいサラダに。きな粉のお菓子は簡単なのに食べだすと止まらない味。火を使わないので、子供でも安心して作れます。