

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 ⑤

氏名	ふりがな	いなみ としこ	性別	学校名	小豆島町立安田小学校
	保護者	伊波 寿子	女	学 年	5 年
	ふりがな	いなみ たかね	性別	調理時間	60 分
	児童	伊波 貴音	男		
料理名	◎小豆島カレーセット ドライカレー、ラッシー(レモン風味)、オリーブとキャベツのサラダ、フルーツ				
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方	
★ドライカレー				★ドライカレー	
地	お米	2 合	— 円	① 温泉卵を作る。	
地	鈴木さんの豚ひき肉	200 g	400 円	② ひき肉に下味をつけておく。 (もろみ、はちみつ、にんにく、しょうが、カレー粉)	
地	玉ねぎ	1 個	50 円	③玉ねぎ、人参を粗みじん切りにする。	
地	人参	1 本	50 円	④オリーブオイルでひき肉、玉ねぎ、人参を炒める。	
	グリーンピース	80 g	80 円	⑤④に炊いたご飯を入れ、味を付ける。	
特	オリーブオイル	50 cc	35 円	⑥グリーンピースを入れる。	
	カレー粉	100 g	80 円	⑦盛り付け	
特	もろみ	10 cc	30 円	温泉卵をのせる。	
	ピーマン	1 個	30 円	ピーマン、パプリカ、パセリを飾る。	
	パプリカ	1/2 個	50 円	パプリカパウダーをかける。	
	パプリカパウダー	4 g	10 円		
地	にんにく	4 g	10 円		
	しょうが	4 g	10 円		
地	自家製温泉卵	4 個	80 円		
	はちみつ	20 g	20 円		
地	パセリ	40 g	20 円		
★ラッシー(レモン風味)				★ラッシー(レモン風味)	
	プレーンヨーグルト	200 g	70 円	① 空ビンにAを入れ、よく振る。	
	牛乳	300 cc	60 円	② グラスに氷と①を注ぎ入れる。	
地	レモン汁 A	50 cc	50 円	③レモン、シナモンシュガー、ミントを飾る。	
	グラニュー糖	100 g	10 円		
	はちみつ	50 g	50 円		
地	レモン	1/4 個	50 円		
	シナモンシュガー	2 g	5 円		
	氷	適量	— 円		
	ミント	4 枚	— 円		
★オリーブとキャベツのサラダ				★オリーブとキャベツのサラダ	
特	塩漬けオリーブ	20 個	200 円	① キャベツをざく切りし、サッとゆでる。	
地	キャベツ	1/2 個	150 円	②ボールにスライスした赤パプリカ、塩漬けオリーブ、 レモン、レーズン、くるみ、その他調味料を入れ、 軽く混ぜ合わせて完成。	
	赤パプリカ	1/2 個	50 円		
	レーズン	20 粒	50 円		
	くるみ	20 g	50 円		
	キャラウェイ	3 g	10 円		
特	レモンオリーブ	20 cc	100 円		
地	レモン	1/5 個	50 円		
特	シーズニングソルト	5 g	10 円		
	ブラックペッパー	2 g	10 円		
★フルーツ				★フルーツ	
	りんご	1 個	100 円	①りんごをかわいく飾る。	
※地: 地場産物、特: 特産品					
材 料 費 合 計			2,030 円		
★アピールしたい料理のポイント					
かくし味にも小豆島産の食材を使用し、小豆島色のランチメニューにしました。					