

平成30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	6 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	◎あつたま〜る定食 しょうがご飯、オリーブ地鶏のもろみ焼、ナムル、ほっこりみそ汁、フルーツポテト				
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方	
★しょうがご飯				★しょうがご飯	
地	お米	2 合	— 円	① ご飯を炊く。	
地	しょうが	20 g	50 円	②しょうがを千切りにし、塩でもむ。	
	白ごま	10 g	20 円	③②と白ごまをご飯に混ぜる。	
	塩	少々	— 円		
★オリーブ地鶏のもろみ焼				★オリーブ地鶏のもろみ焼	
地	オリーブ地鶏の瀬戸赤鶏	2 枚	415 円	①オリーブ地鶏に、酒、にんにく、もろみ、ハチミツで	
地	にんにく	2 かけ	50 円	下味をつける。	
	酒	30 cc	50 円	②フライパンにサンオイルをひき、両面をしっかり強火で	
	ハチミツ	20 g	70 円	焼く。中火〜弱火にして白ワインを入れ、蓋をして蒸し	
	サンオイル	適量	50 円	焼きにする。	
	白ワイン	20 cc	20 円	③火が通ったら強火にし、もろみをからませる。	
特	もろみ	100 g	300 円		
★ナムル				★ナムル	
地	もやし	1 袋	50 円	①にんじんは千切り、ニラは5cmに切る。	
地	にんじん	1 本	70 円	② 塩を入れたお湯で、にんじん、もやし、ニラをゆでる。	
	ニラ	1 束	100 円	③ごま油、鶏がらスープの素、白ごまで味を付ける。	
	塩	少々	— 円		
	ごま油	適量	— 円		
	白ごま	適量	20 円		
	鶏がらスープの素	適量	20 円		
★ほっこり味噌汁				★ほっこり味噌汁	
地	玉ねぎ	1 個	80 円	①ナムルのゆで汁に、かつおだしとスライスした玉ねぎを	
地	卵	2 個	60 円	入れる。	
	カイワレ大根	1 パック	50 円	②火が通ったら、みそを溶く。	
	みそ	10 g	10 円	③溶き卵、カイワレ大根を入れる。	
特	かつおだし	1 パック	10 円		
★フルーツポテト				★フルーツポテト	
地	さつまいも	大1 本	200 円	①さつまいもは皮をむき、レモンと塩を入れたお湯で	
	りんご	1/2 個	100 円	ゆでる。	
	砂糖	50〜70 g	50 円	②①をマッシュにし、砂糖、卵黄、バター、牛乳、シナモン、	
	牛乳	90 cc	25 円	ハチミツを入れる。	
	バター	20 g	50 円	③りんごを1cm角に切り、塩水にくぐらせる。	
	卵黄	1 個	30 円	④②に③を入れ、ラップで巾着状に包む。	
	ハチミツ	大さじ1	50 円		
	シナモン	少々	10 円		
	レモン	1/4 個	30 円		
	塩	少々	10 円		
※地：地場産物、特：特産品					
材 料 費 合 計			2,050 円		
★アピールしたい料理のポイント					
体があたたまる食材を使い、食事で風邪予防をしてみました。					