

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 ⑥

氏名	ふりがな	きのした はるみ	性別	学校名	宇多津町立宇多津北小学校
	保護者	木下 治美	女	学 年	5 年
	ふりがな	きのした あんり	性別	調理時間	45 分
	児童	木下 安莉	女		

料理名	◎讃岐のビビンバランチ♡ 古代米入りご飯のビビンバ、さぬきのめざめの彩りサラダ、 中華風カニカマスープ、牛乳カン
-----	--

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
<b>★古代米入りご飯のビビンバ</b>				<b>★古代米入りご飯のビビンバ</b>
	米	3 合	240 円	①洗米し、古代米を加え、水を入れて炊く。
地	古代米	大さじ2	35 円	②にんじんは長さ4～5cmの細切り、ほうれん草は4～5cmのざく切りにする。
	合いびき肉	300 g	590 円	③ボウルにナムルだれ(ごま油、白ごま、しょうゆ、鶏がらスープの素、塩)を合わせておく。
	砂糖	大さじ1 1/2	— 円	④鍋に湯を沸かし、にんじん、もやし、ほうれん草の順に入れ、ゆでる。
	酒	大さじ1 1/2	— 円	⑤③のボウルによく絞った④を入れてナムルを作る。
	コチュジャン	大さじ1	10 円	⑥肉そぼろのたれ(砂糖、酒、コチュジャン、みりん、しょうゆ、にんにく、しょうが)を合わせておく。
	みりん	大さじ1	— 円	⑦フライパンに米油をひき、ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。
	しょうゆ	大さじ1	— 円	⑧⑥の肉そぼろのたれを加え、全体になじむまで炒める。
	にんにく	少々	1 円	⑨丼に炊きあがったご飯、野菜ナムルをのせてできあがり。好みでコチュジャンを添える。
	しょうが	少々	1 円	
	米油	小さじ3	7 円	
	ほうれん草	2/3 把	120 円	
	もやし	2/3 袋	20 円	
	にんじん	2/3 本	40 円	
	ごま油	大さじ2	— 円	
	白ごま	大さじ1	20 円	
	しょうゆ	大さじ2/3	— 円	
	鶏がらスープの素	小さじ1	1 円	
	塩	小さじ1/2	— 円	
<b>★さぬきのめざめの彩りサラダ</b>				<b>★さぬきのめざめの彩りサラダ</b>
地	さぬきのめざめ	4 本	200 円	①さぬきのめざめは4～5cmに切り、ブロッコリーは小房に分ける。
	ブロッコリー	4 房	100 円	②鍋に湯を沸かし、塩を加えて①をゆでる。
	塩	少々	— 円	③レタスは水洗いし、食べやすい大きさにちぎって水に放ち、パリッとしたらザルに上げる。
	レタス	4 枚	100 円	④ミニトマトはヘタを取り、縦半分に分ける。
	ミニトマト	4 個	80 円	⑤調味料を合わせて豆乳みそドレッシングを作る。
	コーン	大さじ4	50 円	⑥お皿に①③④を盛り付け、コーンをスプーンで大さじ1ずつのせ、食べる前に豆乳みそドレッシングをかける。
	豆乳	大さじ2	6 円	
	みそ	大さじ2	25 円	
	酢	大さじ1	— 円	
	砂糖	小さじ2	— 円	
	こしょう	少々	— 円	

区分	材料名	分量(4人分)	材料費	作り方
<b>★中華風カニカマスープ</b>				<b>★中華風カニカマスープ</b> ①ねぎは斜め薄切りにして米油でしんなりするまで炒める。 ②鍋に鶏がらスープと①を入れて熱し、2～3分煮る。 ③ほぐしたカニカマを加え、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。 ④しょうゆで調味し、ごま油で香りをつける。
	ねぎ	1/2 本	60 円	
	カニカマ	8 本	100 円	
	水	800 ml	— 円	
	鶏がらスープの素	小さじ4	3 円	
	水	小さじ2	— 円	
	片栗粉	小さじ2	7 円	
	米油	小さじ1	2 円	
	しょうゆ	小さじ1	— 円	
	ごま油	大さじ1	— 円	
<b>★牛乳カン</b>				<b>★牛乳カン</b> ①キウイは皮をむき、一口大に切る。 ②鍋に粉寒天と水を入れ、沸騰したら砂糖を加え混ぜる。 ③砂糖が溶けたら2分煮て、牛乳を少しずつ加え混ぜ合わせる。 ④器にキウイを入れ、粗熱の取れた③を流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
	粉寒天	4 g	40 円	
	水	200 ml	— 円	
	砂糖	大さじ3	— 円	
	牛乳	250 ml	40 円	
地	さぬきキウイっこ	3 個	300 円	
※地: 地場産物、特: 特産品				
材料費合計			2,198 円	
<b>★アピールしたい料理のポイント</b>				
どの料理も彩りを大切に考えました。米、野菜、フルーツに香川県の特産を使って「さぬきランチ」らしさを出し、子供たちに人気のあるメニューにしました。				