

令和元年度「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	なかい さやか	性別	学校名	さぬき市立さぬき南小学校
	保護者	中井 さやか	女	学 年	5 年
	ふりがな	なかい そうし	性別	調理時間	60 分
	児童	中井 蒼士	男		
料理名	◎ほんまもんごはんでオリーブ牛っと巻いてみました！ ほんまもんごはんのオリーブ牛巻き、切り干しサラダ、いりこのおみそ汁、 白ごま油でしょうゆ豆ケーキ				
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方	
★ほんまもんごはんのオリーブ牛巻き				★ほんまもんごはんのオリーブ牛巻き	
特	ほんまもん麦茶	2 パック	20 円	①ほんまもん麦茶で米を炊く。 白ごまと塩を入れて混ぜる。	
	水	360 ml	— 円	②オリーブ牛を炒めて、しょうゆ、砂糖、練りしょうがで 味を付けておく。	
地	米	2 合	— 円	③アスパラ、金時にんじんを細く切り、ゆでる。	
	白ごま	大さじ2	20 円	④のりでぎゅうっと巻き、落ち着かせて切る。	
	塩	小さじ1/2	— 円		
地	オリーブ牛バラ	250 g	750 円		
地	アスパラ	細め10 本	300 円		
地	金時にんじん	1 本	150 円		
	巻きのり	3 枚	30 円		
特	しょうゆ	大さじ2	— 円		
	砂糖	大さじ2	— 円		
	練りしょうが	小さじ1	5 円		
★切り干しサラダ				★切り干しサラダ	
特	切り干し大根	30 g	60 円	①切り干し大根を水で戻し、少しゆでる。	
地	小松菜または菜花	1/2 束	150 円	②小松菜(または菜花)を5cmくらいに切り、塩ゆでする。	
特	しょうゆ	大さじ2	— 円	③しょうゆ、レモン汁、酢、ごま油で味を付けて皿に盛る。	
	レモン汁	大さじ1と1/2	10 円		
	酢	大さじ2	— 円		
	ごま油	大さじ1	— 円		
★いりこのおみそ汁				★いりこのおみそ汁	
特	いりこ粉末	6 g	50 円	①いりこ粉末でだしをとり、玉ねぎを細めのくし切りにして 入れる。	
地	玉ねぎ	1/2 個	20 円	②みそ、乾燥わかめを入れ、お椀につぐ。	
	乾燥わかめ	大さじ2	30 円		
特	みそ	50 g	30 円		
	水	650 ml	— 円		
★白ごま油でしょうゆ豆ケーキ				★白ごま油でしょうゆ豆ケーキ	
特	しょうゆ豆	100 g	180 円	①しょうゆ豆の皮をむいておく。	
地	卵	2 個	40 円	②卵、砂糖、白ごま油をしっかり混ぜ、薄力粉、 ベーキングパウダーを入れ、牛乳を入れる。	
特	白ごま油	30 g	100 円	③しょうゆ豆を入れ、軽く混ぜる。	
	砂糖	70 g	— 円	④型に入れ、180度のオーブンで30分焼く。	
	薄力粉	100 g	20 円		
	ベーキングパウダー	4 g	5 円		
	牛乳	20 g	5 円		
※地：地場産物、特：特産品					
材 料 費 合 計			1,975 円		
★アピールしたい料理のポイント					
香川のお茶でご飯を炊いてみました。お昼に子供も大好きな肉巻きにしました。食材から調味料まで 地産地消にこだわりました。					