

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 ③

氏名	ふりがな	おかだ あつし	性別	学校名	高松市立林小学校	
	保護者	岡田 淳	男	学 年	4 年	
	ふりがな	おかだ やまと	性別	調理時間	60 分	
	児童	岡田 倭	男			
料理名	◎うちんくの(どしたんな!)ランチ 海香るダイシモチリゾット、マッサージ(地)鶏、豆ちさ、みかん缶のキラキラ					
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方		
★海香るダイシモチリゾット				★海香るダイシモチリゾット		
地	米	A	150 g	30 円	①フライパンに分量のオリーブオイルといりこを入れて中火にかけ、いりこがキツネ色になったら取り出す。 ②①のフライパンにAを入れて強火で炒め、全体につやが出たら分量の水を加えて、好みのかたさに炊く。(水分が足りなくなったら水を適量追加する) ③卵4個がかぶる位の水を鍋に沸かし、火を止めて卵をそっと入れ、蓋をして8分たったら湯を捨てて冷ます。 ④塩わかめは軽く水洗いして刻み、②の炊きあがり直前に千切りにしたにんじんとともに加える。 ⑤炊きあがったリゾットにBを加えてなじませて皿に盛り付け、③の温泉卵をトッピングする。	
地	ダイシモチ		50 g	60 円		
特	いりこ(頭とワタを取ったもの)		12 尾	20 円		
特	塩わかめ		20 g	30 円		
	卵(常温)		4 個	80 円		
地	金時にんじん		80 g	20 円		
特	オリーブオイル		大さじ4	30 円		
	水		1 ㍓	— 円		
	バター	B	20 g	50 円		
	薄口しょうゆ		20 cc	5 円		
★マッサージ(地)鶏				★マッサージ(地)鶏		
地	地鶏むね肉		300 g	600 円		
地	キウイ		1 個	140 円		
	濃口しょうゆ		20 cc	— 円		
	上白糖	C	8 g	— 円		
	みりん		8 cc	10 円		
	好みの野菜		計100 g	100 円		
★豆ちさ				★豆ちさ		
地	レタス		120 g	80 円		
	ミックスビーンズ		1/2 パック	135 円		
	赤パプリカ		1/4 個	30 円		
特	白みそ		20 g	10 円		
	クリームチーズ	D	20 g	30 円		
	上白糖		10 g	— 円		
	酢		10 cc	— 円		
★みかん缶のキラキラ				★みかん缶のキラキラ		
特	小原紅早生(缶詰)		1 缶	280 円		
	寒天		2 g	23 円		
※地:地場産物、特:特産品				①みかん缶はシロップと果実に分け、シロップを鍋に入れて沸かし、もどした寒天を煮溶かす。 ②シロップ液に果肉を一つずつぐらせ、ラップを敷いたバットに並べ、冷蔵庫で冷やしかためる。		
材 料 費 合 計			1,763 円			
★アピールしたい料理のポイント						
「マッサージ(地)鶏」は、すりおろしたキウイを鶏にもみ込むのでこの名前にしました。「豆ちさ」は、ちさもみのちしゃをレタスで代用しました。レタス、キウイ、にんじんなども県産のものを使用しています。						