

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 ④

氏名	ふりがな	うけがわ ともみ	性別	学校名	観音寺市立柞田小学校		
	保護者	請川 智美	女	学 年	5 年		
	ふりがな	うけがわ はるな	性別	調理時間	60 分		
児童	請川 遥菜	女					
料理名	◎食べてみーまい、我が家のランチ！ そばろレタスおにぎり、みかん入りあっさり鍋、緑茶ゼリー入りフルーツ白玉						
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方			
★そばろレタスおにぎり				★そばろレタスおにぎり			
地	米(ご飯)	2 合	— 円	①ミンチ肉と生おからを、酒とおろししょうがで炒め、調味料を入れて味を付ける。 ②レタスを刻み、①に加える。 ③ご飯に②を混ぜ、食べやすい大きさににぎる。 ④③にのりを巻き、好みの型で抜いたチーズをのせる。			
	ミンチ肉	200 g	250 円				
特	生おから	100 g	10 円				
地	レタス	1 枚	10 円				
	のり	8 枚	20 円				
	スライスチーズ	1~2 枚	30 円				
	酒	大さじ3	5 円				
	砂糖	大さじ2	— 円				
	濃口しょうゆ	大さじ3	— 円				
	みりん	大さじ2	5 円				
	おろししょうが	少々	10 円				
★みかん入りあっさり鍋						★みかん入りあっさり鍋	
特	いりこだし	800 ml	— 円			①みかんは皮ごと輪切りにする。 ②にんじん、大根は「糸そうめん削り」という調理器具を使用し野菜麺風に仕上げる。 ③ちくわの穴の中に、長ねぎ(青い部分)を入れる。 ④しいたけは十文字に飾り切りし、軸の部分は食べやすい大きさに切る。 ⑤白菜、えのき、木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。 ⑥レタスは湯でさっとゆがく。 レタスにウィンナーを乗せてくるくる巻いていく。 レタスにハムをのせてくるくる巻いていく。 ⑦具材を一つの鍋に入れ、いりこだしでことこと炊いていく。 ⑧好みのポン酢でいただく。	
地	みかん	2 個	50 円				
地	大根	約1/2 本	— 円				
	にんじん	約1 本	40 円				
地	レタス	8 枚	100 円				
地	白菜	300 g	— 円				
	えのき	1 袋	40 円				
	ちくわ	4 本	70 円				
	ハム	4 枚	100 円				
	ウィンナー	4 本	100 円				
特	木綿豆腐	200 g	100 円				
	しいたけ	4 本	108 円				
	長ねぎ(青い部分)	40 g	50 円				
	好みのポン酢	適量	50 円				
★緑茶ゼリー入りフルーツ白玉				★緑茶ゼリー入りフルーツ白玉			
	白玉粉	30 g	60 円	①粉ゼラチン10gを湯100mlで溶かす。 ②緑茶400mlに①をよく混ぜて、冷やし固める。 ③「みかん入りあっさり鍋」で使用して残ったにんじんをすりおろし、白玉粉と混ぜる。 木綿豆腐も加え、生地をきれいにまとめる。 ④③を丸めて中央を少しくぼませ、ゆでて水に取る。 ⑤緑茶ゼリーは食べやすい大きさに切る。 ⑥緑茶ゼリー、白玉団子、フルーツ缶を合わせる。			
	にんじん	適量	— 円				
特	木綿豆腐	50 g	25 円				
特	高瀬茶(緑茶)	400 ml	30 円				
	粉ゼラチン	10 g	30 円				
	好みのフルーツ缶	適量	300 円				
※地:地場産物、特:特産品							
材 料 費 合 計			1,593 円				
★アピールしたい料理のポイント							
おからには食物繊維が含まれ、たんぱく質も補うことができます。近所の豆腐屋さんで生おから、豆腐を購入し、子供にも食べやすいメニューを考えました。							
「みかん入りあっさり鍋」は、三豊市のみかんを使用し、見た目も楽しい鍋に仕上げました。すりおろしたにんじん入り白玉団子もきれいな色なので、ぜひ食べてもらいたいです。							