

料理の名前 静岡たっぷり! おちゃっぱうんど

材料と分量(4人分) ※メニューは1品です。 ※静岡県産食材を□で囲んでください。

- たまご 2コ(36円)
 - サラダ あぶら 60g
 - 牛乳 50g(9円)
 - しお 小さい1/4
 - しめじ 30g(25円)
 - かぼち 30g(6円)
 - オクラ 30g(28円)
 - ミニトマト 1コ(16円)
 - 黒はんぺん 1まい(60円)
 - しらす 20g(79円)
 - こなチーズ 30g(149円)
 - はかりきこ 100g
 - ベーキングパウダー 小さい1
 - おちゃっぱ 小さい2
- ※静岡県産食材は○印

作り方(レシピと調理のポイント) ※お子さまが行う工程は□で囲んでください。

- たまごは卵黄にだけ出しておく。
 - ① しめじは小ぶりに分ける。
 - かぼち、黒はんぺんは1.5cm幅に切る。
 - オクラは1cm幅に切る。
 - ミニトマトは、はんぺんに刺さる(5分は上にかける)。
 - ② Aをこんしレンジで1分30秒加熱する。
 - ③ ホウルにたまごをわりほかし、サラダあぶらを入れ、ホイッパーでよく混ぜる。
 - ④ 牛乳を入れよく混ぜる。
 - ⑤ しお、①②、こなチーズ、おちゃっぱを入れ、ゴムベラでさすり混ぜる。
 - かぼちだけ、かたかったのび大人が切りました。
 - ⑥ Bをふるい入れ、こな気がなくなるまで、切るように混ぜる。
 - ⑦ パウンドケーキがたにのみちま、をながし入れる。
 - ⑧ 180℃で焼いたオーブンで、やく35分やく。
 - 竹くしをさして、きがつかなければOK。やきあがり!
- ★ワンポイント★
スライス、れいよくしておけば、おちゃっぱなどに、かき混ぜて手が届く食べられます。

「エコ」の取り組み(買い物や調理、片づけなどで工夫したこと)

- 家から近いスーパーに、かいもの行った。
- エコバッグをつかった。
- やさしい火で、レンジで火をとあげた。
- さいりょうで、作るパウンドケーキがたをつかった。
- ホイッパーについたきしを、ゴムベラで、さいごまできれいにした。

わが家ならではの工夫(材料や作り方で工夫したポイントなど)

- なるべくしお、あかんのしきいをつかった。
- ホウの父と母が、ツパテシエなので、パウンドケーキというおかしで、レシピを考えた。
- スポーツをしているので、さいりょうのことも考えてつくった。
- かぼち、オクラはおし、い、ちやんのはたいて、とをものをつかった。

① でき上がりの写真または絵(必須) ② 料理をしている写真または絵(任意)



※枠内におさまるよう調整してください。

料理をしたお子さまの感想

いつもお母さんの後をついてくたしたけど、はじめてさいりょうでかいものをついて、ほいものを見つけるのが、あ、すかしかった。ホイッパーで混ぜるのが、たのしかった。オーブンの中で、ふくらんでいくようすが、とてもワクワクした。食べたときに、あとかちおちゃっぱにかきかかんじられて、あじもたのしめた。

ご応募される方についてお書きください。

フリガナ	ナツメ アオイ	フリガナ	リュウナン
お子さまの氏名	夏目 蒼	学校名	竜南 小学校 2年
フリガナ	ナツメ モモコ		
保護者の氏名	夏目 桃子		

※ご記入いただいた個人情報は、本事業に関して使用するほか、ガス会社からの各種お知らせに利用させていただく場合がございます。また、入賞された場合は、レシピと共に応募者氏名・小学校名・学年を印刷物やホームページなどで公開します。