

料理の名前 **青争田のじまん! 海と火田のふわふわ肉だんご**

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。

ふたひき肉 → 130g (208円)	オクラ → 5こ (61円)	かたくりコ → 45g	しょうゆ → 少々
まぐろのたたき → 50g (148円)	長ねぎ → 半分 (65円)	水 → 90cc	オリーブオイル → 大さじ1
とうふ → 100g (24円)		しょうゆ → 大さじ3	
トマト → 3こ (63円)		しょうゆ → 大さじ2	
かまぼこ → 1/8こ (103円)		しょうが → 大さじ1 (チューブに入ったもの)	
ピーマン → 3こ (82円)			

調理時間 45分 754円

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。 子ども→番号に□ほとんどの工程が上手にできました♡

肉だんごをつくる

- ①大きめのボールに、ふたひき肉、まぐろのたたき、とうふを入れてよく混ぜる。
- ②かたくりコを入れて、ねるようにならして、しょうゆ、しょうが、しょうゆをいれて混ぜる。
- ③オーブンペーパーを敷いたボールに丸める。
- ④おなべに水を入れて、火にかける。
- ⑤おなべに、一口サイズに丸めた肉だんごを入れて、ぐつぐつ...
- ⑥10分くらいは、おなべの火を止めて、肉だんごをザルにあける。

やさしいを七カ所 → 火が通りやすいように、なるべくうすく!!

ALをつくる → それぞれ食べやすい大きさに切る。

いためておっしナ → オリーブオイルを熱する。

- ①フライパンをあたためて、オリーブオイルを熱する。
- ②肉だんごと野菜を入れていためる。(中火)
- ③肉だんごに、やさしい色が出て、野菜の味が通るまで、火を止める。
- ④タレをながしいれる。⑤弱火で、ぐつぐつと煮込んで、味がなじむまで煮込む。



「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)

ピーマンのワタ&タネは取らずに調理!! → ワタタネの部分には栄養が多く含まれています。食品ロスを減らす効果があると思います。

野菜に火が通りやすくなるように、なるべくうすく切る!! → 加熱時間を短くすれば、エネルギーの削減になります。

全部 青争田産の野菜!! → 農産物を運ぶ距離が短く、エネルギーや二酸化炭素を減らせるといいます。

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)

お豆腐を入れて、ふわふわな肉だんごにしました!! ひき肉とまぐろのたたきを合わせてまろやかな味に♡

たくさんの夏野菜とタレに酢を加えることで、夏バテ防止!!

旬のものは身体にとってもいいです♡

地元野菜は新鮮ですごくおいしいです♡



料理をしたお子さまの感想

やさしいを七カ所のりがたのしかったです。肉だんごをおなべに入れるとき、ドキドキしてたけれど、かんはって入れることができて、きました。ありがとうございます。

ご応募される方についてお書きください。

フリガナ	フカサワ トシキ	フリガナ	ニシナ ミナミ
お子さまの氏名	深沢 寿貴	学校名	西奈南
フリガナ	フカサワ アイコ	小学校	2年
保護者の氏名	深沢 愛子		

※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。