

料理の名前 魚堅のお茶、薬フライ

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。
 鯉木冊 700円 大葉4束 140円 ミニトマト 40円 トウモロコシ 100円

パン粉分大さじ4(16g) 12円 たまご 1/2 18円 小麦粉分大さじ4(40g) 3円
 お茶葉大さじ1 30円 みそ小さじ4 4円 だし大さじ2 3円 合計 950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。
 □大葉はせんせり、ミニトマトは4等分にする。
 □お茶葉をすりばちですり、パン粉分とまぜておく。
 □トウモロコシの皮をむき半分にカットする。
 □少量の水でトウモロコシをむしゆびにする。
 □ゆで上がったトウモロコシの実をはずしゆでたなべの水気をききその中にいれ、ハンドブレンダーでペーストにする。
 □なべに火をかけたわがで少しにつめらだしみそを加えよくまぜる。
 □かつおの冊の水気をペーパーでふきトリーの水気をペーパーでふく
 □そのトリーの上でかつおに小麦粉をまぶし、たたまごをゆがて□で用意したパン粉を全体につけておく。
 □フライパンに高さ1cmぐぐりの油をいれ、ぬし□かつおを入れて表面がこんがりたまよじにあがる。あがたらかつおは1cmはばにスライスしておく。
 □お皿にトウモロコシペーストをのせその上にスライスしたかつおをのせる。まわりに□で切ったトマトをちらしかつおの上に大葉をのせて完成。

「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)
 ・トウモロコシをゆでるとさすし水をすくなくした
 ・買い物に行くとき自転車で行った
 ・同じペーパーをつかい水気をふいた

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)
 ・旬の食材をとり入れた
 ・ミニコンポストの土で育ったミニトマトを使用した
 ・お茶の葉をまるごと食べられるようにあげ衣に使用した

※応募用紙はコピー可 ※書ききれない場合は、この用紙を複数枚で家庭にある紙にお書きください。

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)



料理をしたお子さまの感想
 自分で考えたメニューが一番の最高けでした。
 あげ物なのに魚と大葉でさっぱりしてとてもおいしかった。
 家族全員とてもおいしいとほめたのでとても嬉しかったです。

ご応募される方についてお書きください。
 フリガナ 加村 キイチ
 お子さまの氏名 片岡 稀一
 フリガナ 加村 マイ
 保護者の氏名 片岡 麻衣
 フリガナ
 学校名 静岡市立千代田小学校 6年

※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。