

料理の名前 **富士宮黒豚の肉みそ/食べるおそばと野菜**

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。

富士宮黒豚肉 160g
 生いたけ 8ヶ (120g)
 野菜の皮とワタ (たね) 片栗粉水
 テンコンジャン 100g, しらす 30g, 酒 30g
 さつまいも 20g, 中華だし 8g, 水 300g

※メニューは1品です。 ※静岡県産食材を□で囲んでください。

スライスした野菜 50g
 大根 100g
 レタス 280g
 わさび 20g
 ねぎ 160g
 米 950g (炊き立て)

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。

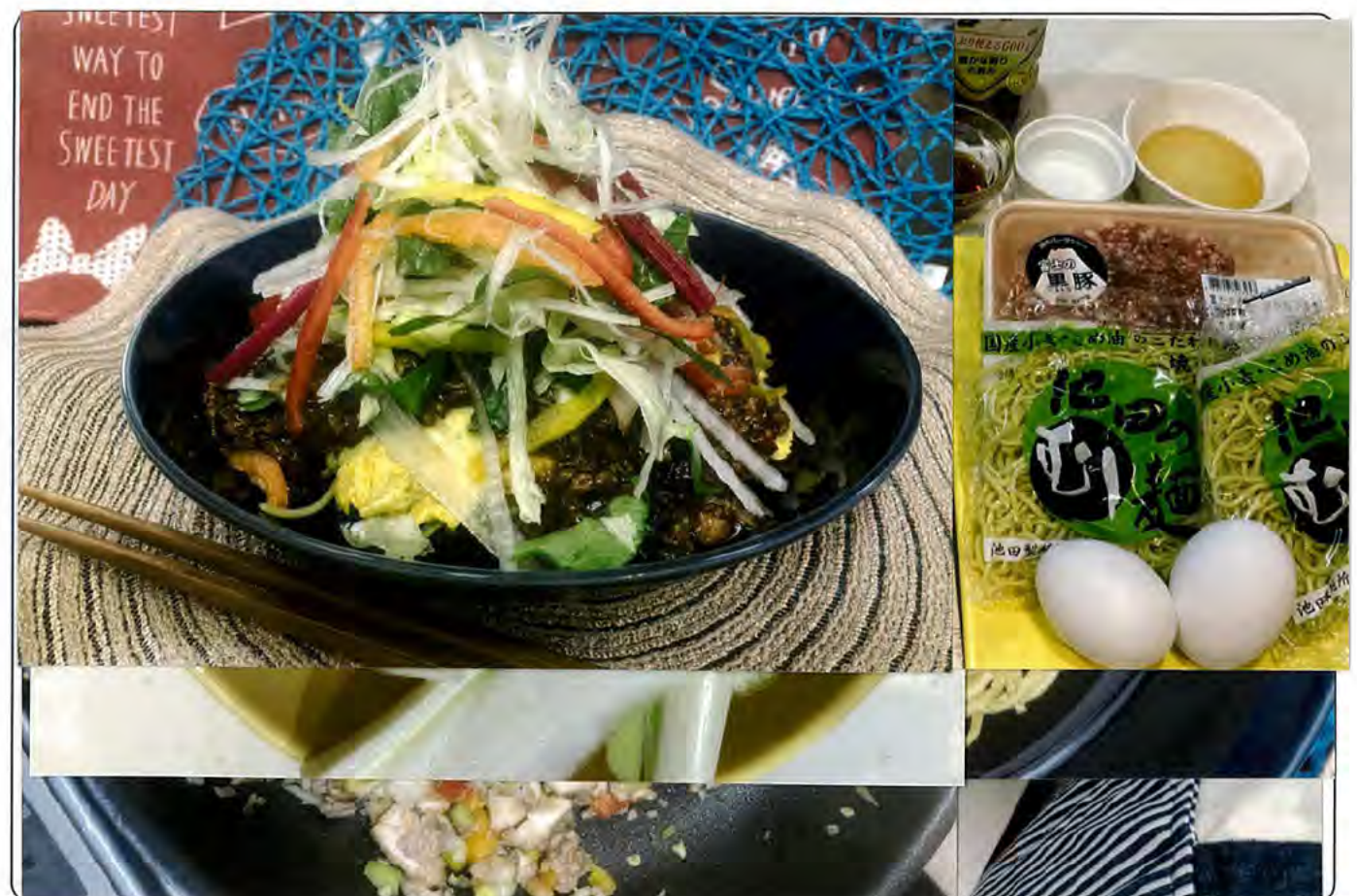
- 野菜をカットする
 - 大根は千切り→皮はみじん切り
 - レタスは千切り→ワタ(たね)はとる
 - スライスした野菜は、水にさらす
 - レタスは千切り
 - ねぎは白髪ねぎにする
 - 生いたけは5mm角にする
- 調味料は量っておく
- たねをフライパンで混ぜておく
- 焼きそばを焼く。(火加減)
 フライパン→焼きそば→水、酒→ねぎ
- 焼きそばを皿に盛り付ける
- たねを焼く。
 フライパン→ねぎ→油→たね
- 焼きそばの皿にたねを乗せる
- たねを作る。
 フライパン→肉→しらす→野菜
- 7の上にたねをかける。
 野菜をトッピングしたあと、
 白髪ねぎをトッピングして完成!!

「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)

- 地元の食材を使用することで二酸化炭素削減
- 野菜の皮やワタ(たね)も使用する→たねに入れることで、おいしく食べられる
- フライパンは、たねを焼く、洗剤、節水

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)

- 野菜を多くとるために、ねぎは麺と一緒に火にかけて、食べるようにした
- 富士宮焼きそばは、ソース味、レタス以外で、食べかたが、テンコンジャンを代わりにした
- 濃いめのたね(肉みそ)で、野菜が、よく食べられるようにした (1人あたり175gほど)



料理をしたお子さまの感想

初めてフライパンでたまごを火炙いたけれど、思っていたより簡単だった。米料理を作るのは楽しいと感じた。また作りたいと思う。

ご応募される方についてお書きください。

フリガナ **YIDA HOTO** フリガナ **FUJIMITSU TOMIHIRO**
 お子さまの氏名 **園田 大翔** 学校名 **富士宮市立富士 小学校 4年**
 フリガナ **YIDA TOMIHIRO**
 保護者の氏名 **園田 富寛**

※ご記入いただいた個人情報、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。