

料理の名前 しらすのニョッキ、ふわふわチーズメレンゲ添え

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。

- じゃがいも 400g (252円)
- 強力粉 120g
- 卵黄 1個分 (30円)
- 塩 小さじ1/2
- 卵白 1個分
- パルメザンチーズ 大きじ2
- 塩 小さじ1/4
- しらす 適量 (348円)
- オリーブオイル 大きじ2
- ニンニク 大きじ3cm
- アスパラガス 4本 (257円)
- プチトマト 8個 (150円)
- (お好みで) バジル、ブラックペッパー

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。

- じゃがいもは皮を剥き、適当な大きさに切る(10大) 鍋にじゃがいもがかぶるくらいの水と塩(分量外)を入れ火にかけ、竹串が通るくらいまで15分程ゆでる。湯を捨て、再び火にかけ水分をとばす。熱いうちにじゃがいもをつぶす。
- つぶしたじゃがいもに強力粉、卵黄、塩を入れゴムヘラで混ぜる。生地が手にくっつきやすいようであれば強力粉を足す。
- 生地を棒状に伸ばし、長さ2cmに切る。フォークを使って筋をつける。
- フライパンにオリーブオイルを入れ火をつけたらニンニクを入れ香りが立つまで熱する。10大に切ったアスパラガスとプチトマトに塩コショウをし炒めておく。
- 鍋に湯を沸かし、ニョッキを入れ、浮かんできたら3分程ゆでる。ゆで上がったから、炒めておいた野菜のフライパンに入れ混ぜる。
- 卵白をハンドミキサーで泡立て、メレンゲを作り、パルメザンチーズと塩を入れざっくり混ぜる。
- 皿にニョッキ、メレンゲ、しらすを盛り、お好みでバジル、ブラックペッパーをかけて完成。

「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)

- じゃがいもの皮はコンポストへ捨てる。じゃがいもを小さめに切り、ゆで時間を短縮。
- たまごの殻は木の木の下の下へ捨て肥料にする。
- ニョッキを作る過程で余った卵白は捨てずにメレンゲソースと活用。
- たまごは賞味期限の近いものを購入(食品ロス削減)

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)

- じゃがいも、プチトマト、バジルは祖母が畑で作ったものを使用。トマトは一緒に収穫。
- 1歳の弟がいるので、小さめのニョッキを作り、メレンゲは乗せずに、赤ちゃんと一緒に食べられるようにした。

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)



料理をしたお子さまの感想

じゃがいもをつぶすのはたいへんだ。たけどニョッキをつくるのはたのしかった。おとうさんがおいしくたべてくれてうれしかった。

ご応募される方についてお書きください。

フリガナ スギヤマ マサキ	フリガナ アオバタイ
お子さまの氏名 木山 真基	学校名 青葉台 小学校 1年
フリガナ スギヤマ ミスズ	
保護者の氏名 木山 美鈴	

※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。