

料理の名前

静岡風 桜えびのチリソース

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。

- 生桜えび 30g (200円) □
- お茶の出がらし 適量 □
- おから 150g (70円)
- 山芋 20g (50円)
- 鶏ひき肉 80g (100円)
- 人参 1本 (20円)
- レンコン 20g (40円)
- 玉ねぎ 1/2コ (30円)
- なす 1本 (50円) *
- 黄パプリカ 1/4コ (40円)
- 赤パプリカ 1/4コ (40円)
- ピーマン 1/2コ (15円)
- 油 適量
- しょうが(すりおろし) 少々
- みじん切りのピーマン、玉ねぎ
- しょうが 少々
- 塩・しょう 少々
- 豆板醤 小さじ1/2
- ごま油
- 長ねぎ 1/2本 (20円)
- しょうが(みじん切り) 少々
- ケチャップ
- しょうゆ
- とりがらし
- 春雨 (20円)
- カイワレ (10円)

合計 765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。

- 野菜を切る。
人参、しょうが、長ねぎ、にんにく、大葉、みじん切りのピーマン、玉ねぎ、なす、パプリカ(黄・赤)を一口大に切る。しょうが、山芋、レンコンを7mm角に切る。
※お茶の出がらしも細かく刻んでおく。
- ボールに人参、おから、鶏ひき肉、桜えび、山芋、しょうが(すりおろし)、レンコン、お茶の出がらし、*の調味料を全て入れ、よくこねて、丸める。
- 170℃の油で3分くらい揚げる。盛り付け用の春雨と桜えびも揚げる。
- フライパンに油をひき、なす、玉ねぎ、パプリカ(赤・黄)、ピーマンを炒める。
- フライパンにごま油、にんにく(みじん切り)、しょうが(みじん切り)、長ねぎ、豆板醤を入れ、香りが出るまで炒め、合わせ調味料を加えて、とろみがつくまで混ぜる。
- ⑤の中に揚げた桜えび団子と炒めた野菜を加え、ソースをよくからませる。
- お皿にグリーンソフ、春雨、⑥を盛り付け、最後に揚げた桜えびとカイワレを乗せたら出来上がり!!



料理をしたお子さまの感想

さくらえびだんごのざりりょうをまぜて、丸めるのがたのしかったです。パプリカを切る時、かたくてたいへんだった。あげたはるこめをおとうさんがあじみにきて、よるこんごたべていてかよかったです。わたしはたりのきなさくらえびがたくさん入っていいうれしかったです。カラフルでとってもおいしかったです。

ご応募される方についてお書きください。

フリガナ シイノ スタチ
お子さまの氏名 権野 すだち
フリガナ シイノ アヤノ
保護者の氏名 権野 綾乃

フリガナ アタミシリツタガ
学校名 熱海市立多賀小学校 3年

「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) ● おねえちゃんと一緒に食さい
● 切る時、あげもの時、きめにかうパックをつかう。 を使った。(フードロスさくげん)
● あらうのついたとうぐやしょうきは先におろぬのでよく。 ● 生ゴミはうちのはたけのコンポストに
● おからを入れてかさました。(えいようもとれる) もっていった。
● おろゆのぞがらをながした。

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)
● れんこんを大きめに切って食感を残し、噛む力をつける。 ● 静岡茶の出がらしを使って、豊富な栄養素を摂取!
● 噛むことを意識して、具材は大きめに切る。 ● 野菜はほとんど火を通さず、生のものを使った。
● おからを使って、かさ増しし、ヘルシーに。
● エビのチリソースを、子どもたちが食べやすく、栄養も摂れて、見た目も楽しめるようにアレンジして、レシピを考えました。

※応募用紙はコピー可 ※書ききれない場合は、この用紙をコピーするかご家庭にある紙にお書きください。