

料理の名前 **栄養満点の静岡野菜たっぷりのヘルシーレバーキッシュ**

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。 合計 830円

<p>＜キッシュの生地＞</p> <ul style="list-style-type: none"> おから 150g(70円) かたくり粉 30g(20円) 水 大さじ1/2 塩 少々 オリーブオイル 小さじ1 	<p>＜アパレイユ＞</p> <ul style="list-style-type: none"> とりレバー 200g(300円) 玉ねぎ 1/2コ(30円) にんじん 1/4本(20円) ほうれん草 1/4束(30円) たまご 1コ(30円) 	<p>＜上に乗せる具材＞</p> <ul style="list-style-type: none"> なす 1/2本(30円) トマト 小2コ(50円) コーン 少々(20円) しらす 少々(30円) えだまめ 少々(30円)
--	--	---

※調味料: 豆乳 200ml(50円), 酒 大さじ1, パルメザンチーズ 大さじ2, とろけるチーズ 10g(50円), にんにく 1かけ(20円), オリーブオイル 小さじ1, コニャック 少々, お茶の出がらし 少々, 塩 少々

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。

- キッシュ型を作る
 - ★の材料を全てボールに入れて、よくこねる。
 - ①の生地をクッキングシートをしいた型にしきつめる。
 - オーブンで空焼きする。(200℃で10分~15分くらい)
- アパレイユを作る
 - フライパンにオリーブオイル 刻んだにんにくを入れて熱し、うすくスライスした玉ねぎをいためる。
 - ①ににんじん・とりレバーを入れ少しいためる。
 - 塩こしょう、コンソメ、ナツメグ、酒、ほうれん草、お茶の出がらしを入れてこむ。
 - ボールに玉子、パルメザンチーズ、とろけるチーズ、豆乳を混ぜよく混ぜ、③と混ぜあわせる。
 - ④のアパレイユを□で作ったキッシュ型に流しこみ、その上になす・トマト、コーン、しらす、枝豆をきれいにのせて、ブラックペッパーをかける。
 - 200℃のオーブンで15分くらい焼いたら出来上がり!!



料理をしたお子さまの感想

今回は私の苦手なレバーをあえて使ってレシピを考えました。お母さんが絶対好きになるから大丈夫と言ってくれて本当にそうになりました。作っている途中から、いいにおいがしてきてやき上がったキッシュを食べた時はレバーがハンバーグみたいに感じました。

「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)

- パイ生地にはおからを使って節約した。
- 妹と同じ食材を使った。(フードロス削減)
- 畑に歩いて野菜を取りに入った。
- レバーを細かく切る時、まな板を使わず、牛乳パックを使った。
- その日にお母さんがのんだ後のお茶の出がらしを使った。
- 生ゴミはコンポストに持って行った。
- 野菜はほとんど畑のものを使った。

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)

- 苦手な人が多いレバーを使って、皆がおいしく食べられるレシピを考えました。レバーはたんぱく質、鉄分、亜鉛、ビタミンAなど豊富な栄養素が含まれているので、皆に好きになってほしいです。
- おからと豆乳で糖質制限。
- お茶の出がらしを使って、栄養摂取し、さらにレバーの臭みを軽減。

日々、仕事や育児で忙しくしていますが、毎年、子どもたちと一緒にレシピを考えたり料理をする時間は本当に良いです。

ご応募される方についてお書きください。

フリガナ	シイ / ヌズ	フリガナ	アタミシソツタカ
お子さまの氏名	権野 柚	学校名	熱海市立多賀小学校 6年
フリガナ	シイ / アヤノ		
保護者の氏名	権野 綾乃		

※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。