

料理の名前 鮭のパリパリ春巻 ワサビのくぎと夏野菜のサルサ

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。 <サルサ>

鮭 6尾	しそ 6枚	ワサビの茎 50g	塩 少々
マッシュルーム 特大1個	ワサビの茎の甘酢漬け 30g	トマト赤黄(アイコ)各50g	すし酢 50mL
春巻の皮 12枚		赤タマネギ 30g	オリーブ
チーズ 50g		きゅうり 30g	オイル 40mL
		生クリーンベッパ- 5.6粒	
		ケーパー 6個	

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。

- ① 鮭を3まいにおろす。皮とり
- ② 骨をぬく
- ③ 塩コショウをする
- ④ 春巻の皮にアジ、シソ、チーズ、マッシュルーム、わさびの茎を入れてつむ。
- ⑤ 油であげ焼く
- ⑥ 野菜たちをこまかく切る。
- ⑦ 調味料を合わせる
- ⑧ 皿にもる

「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)

- ・エコバック使用。
- ・地産地消の食材選び。(アジや野菜)
- ・葉をお皿にして、油ものの洗い物を少なくする。
- ・あげ油を少なくする。

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)

伊豆名産のわさびの茎を三杯酢で漬けて使い、新鮮な鮭で、この地ならではの料理にしました。
鮭を春巻にくるんだので、ふっくらおいしくうまみをとじこめることができました。



料理をしたお子さまの感想

料理をしてみても、作り方が決まっているのとちがって、自分で考えながら作るのは難しいと感じました。
作ってみて味が思ったのとちがったりしたので作り直したりして、おいしい料理を作ってくれる人の苦勞が分かりました。

ご応募される方についてお書きください。

フリガナ トミサク ルイ

お子さまの氏名 富澤 琉生

フリガナ

学校名 伊東市立伊東

小学校 6年

フリガナ トミサク

保護者の氏名 富澤

※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。