

料理の名前 OKARA GREEN

材料と分量(4人分) ※メニューは1品です。 **★おちのてからし**

- おから 300g (170円)
- 長ネギ 1/2本 (55円)
- 水 150ml
- にんじん 1/3本 (20円)
- ネギ 3本 (20円)
- しょうゆ 大 1/2
- こぼろ 1/2本 (60円)
- こんにゃく 1/4まい (30円)
- 土ご 大 4 1/2
- おからあげ 1まい (25円)
- いたけのこ (25円)
- たまご (200円)
- パウチー 小 3

合計45

作り方(レシピと調理のポイント・お子さまが行う工程) ※お子さまが行う工程は□

- ① **てからしのおちのて**とおかかをミキサーにかける
- ② やさいを切る。
→ にんじん: のををむいていちご切り → レンジでチン
→ こぼろ: うす切り
→ **おからあげ**の油を2cmははき
→ 長ネギ: みじん切り
→ ネギ: 小口切り
- ③ たまごをとろく
- ④ フライパンにおからをひき②をいれる
- ⑤ 火が通ったらおから水①を入れて、ちゅうりっぷを入れる
- ⑥ あいかなししたら③を入れていれる
- ⑦ するかななくなったらまじりかき混ぜる



「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)

- ① いちならすてしまてからしをつかっていつものおからにおちのてかおりをつけた。
- ② おさらをあらうときはおけに水をためて水をだしがにあらった。
- ③ やさいはしもとのとれたてからいしてん車で行き買った。

わが家ならではの工夫(材料や作り方などで工夫したポイントなど)

- ① たまごを入れることでかたまりやすくし、ちゅうりっぷかんをみじかくする(エコ)
- ② やさいはれぞうこおちのてをつかした(エコ)
- ③ のこったおからはカップに小分けにしれいにするこておいんとうようにして、はいまかき出た(エコ)
- ④ かんいんとうは...



※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便せんなどにお書きください。

① でき上がりの写真または絵(必須) ② 親子と一緒に料理をしている写真または絵(任意)

① しゃいよりみどり、ぼい。

②



料理をしたお子さまの感想

いつもおからからすしおちのかおりがして、とてもおいしかった。
いつもおかあさんがかっているりょうりをやらせてもらって、いふんが、おかあかになつたおこりになつた。
いふんにつくるのたのしかたしかをくにも おいしいとってもらえて、とてもうれしかった。また、つくりたいです。

ご応募される方についてお書きください。

フリガナ カワ ムラ アイリ

お子さまの氏名 川村 愛莉

フリガナ カワ ムラ メグミ

保護者の氏名 川村 恵生

※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。

当コンテストをどこでお知りになりましたか?(下記に○印をお付けください)