

料理の名前 **いりし照り焼き風バーガー**

材料と分量(4人分) ※メニューは1品です。

パン粉 大さじ3	トマト 1/2個 (静岡県産)
塩 小さじ1/2	レタス 4まい (静岡県産)
コショウ 小さじ1/2	スライスハム 4まい
イワシ 3尾 (静岡県産)	パン 4個
合いびき肉 200g	マーガリン 適量
玉ねぎ 1/2個 (静岡県産)	マヨネーズ 適量
おろし 1個 (静岡県産)	
牛乳 大さじ2 (静岡県産)	
しょうゆ 大さじ2	
みりん 大さじ1	
酒 大さじ1	
さとう 大さじ1	

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□で囲んでください。

- ①イワシ3尾をまいに下ろす。塩と酒をふりイワシの臭みをとる。
- ②玉ねぎをみじん切りにしてフライパンで炒めるまで加熱して冷ましておく。
- ③合いびき肉に炒めた玉ねぎ、玉子、パン粉、牛乳を入れて②で冷ましておいた玉ねぎを入れる。
- ④キッチンペーパーでイワシの水分を取りイワシを包丁で斜めに切った。
- ⑤④のイワシを③に入れた手でこねて4等分にする。
- ⑥フライパンに油を入れて熱しイワシハンバーグを焼く。
- ⑦両面が焼けたらBの調味料を入れてからめる。
- ⑧パンにマーガリンをぬり、スライスハム、レタス、トマト、イワシハンバーグを順番にのせマヨネーズをかけてパンをのせてできあがり。

「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)

買い物に行く時は冷蔵庫の中身を必ずチェックして同じ食材を買わないように注意する。
なるべく地産地消を心がける。
生ゴミを新聞紙で包んで生ゴミの汁を吸い取り捨てる。

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)

魚をさく時はまな板を洗っておいた牛乳パックの上で調理して魚の油を吸い取る。

- ①でき上がりの写真または絵(必須)
- ②親子で一緒に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

魚を焼いて食べるのはむづかしいとあまり好きではなかったけど、自分が好きなハンバーグにしたり好きな味付けにするこによって美味しく食べることができた。お母さんがフライドポテトを焼いてくれて食べてみたくて用意したデザートに食べて行くとおもしろいランチにもなったので一石二鳥で良かったです。

ご応募される方についてお書きください。

フリガナ	ウメハラ カイト
お子さまの氏名	梅原 海斗
フリガナ	ウメハラ
保護者の氏名	梅原 さおり

※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きます。

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)