親子レシピコンテスト 応募用紙 応募締切り 2022年9月5日(月)当日消印有効

料理の名前 おからdeボリュームUP ごちそうロコモコ☆

材料と分量(4人分)

※メニューは1品です。

- ひき肉(牛・豚合いびき肉) 300g
- ☆おから 150g
- ☆玉ねぎ 小1個
- 塩麹 大さじ1
- みそ 小さじ1
- アボカド 1個
- レンコン 50g
- うずらの卵 8個
- ☆ミニトマト 10個
- ☆ロメインレタス 小1株
- しょうが 1かけ
- ブロッコリースプラウト 適量
- こしょう 少々
- 酒 大さじ1
- ☆米 2合

Ⓐ(煮つけ照りソース)
- さとう 大さじ1
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- ソース 大さじ1
- みりん 大さじ1/2

Ⓑ(かけ照りソース)
- さとう 大さじ2
- 酒 大さじ2 1/2
- しょうゆ 大さじ2
- ソース 大さじ2
- みりん 大さじ1
- 水ときかたくり粉 適量

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。

※浅めの鍋1つで作ります。

① 米をとぎ、水につけておく。

② 野菜を切る
- 玉ねぎ→みじん切り→皮はとっておく
- ミニトマト→半分に切る
- アボカド→つぶすためにレンジで流用する
- ロメインレタス→ざく切り、レンジでしんなりさせておく
- レンコンは焼に入れ麹漬けにする
- 玉ねぎはみじん切りからレンジで少し加熱しておく

③ 米を炊飯器で炊く。(早炊き30分)
その間、じゃがいも、皮をむいたにんじん、たまごをアルミホイルに包みにまいて、一緒に入れる。

④ ひき肉・おから・玉ねぎ・塩麹・みそ・酒大さじ1・こしょうを入れよくこねる。

⑤ ④を16等分(40g弱)のミニサイズのハンバーグ型を整える。

(浅めの鍋1つで焼く。)

⑥ うずらの卵の目玉焼きをやく。
(うずらの卵のカラは剥いにくいので、まっぷたつにしてから焼くと良い)

⑦ ⑤のハンバーグを焼く。
ハンバーグが焼けたら1度鍋からとりだしておく。

⑧ ⑦の鍋の固形をのせたままにして、Ⓐを入れる(酒から入れる)

少し煮つめたら、ハンバーグを入れ味をからめる。味がからめたら、とり出しておく。

⑨ Ⓑのかけ照りソースを作る。Ⓑをすべて鍋に入れ煮こむ。水ときかたくり粉でとろみをつけ、ボールなどにとり出しておく。

⑩ ⑨の鍋のまま炊いた炊けたご飯をすべて入れる。

⑪ ロメインレタス、トマト、ハンバーグ、目玉焼き、アボカド、ブロッコリースプラウトをすべてトッピングし、手作りソースをかける。できあがり!!
玉ねぎみそかけ照りソースもかけてあり!!

<盛りつけイメージ>

「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>
- 庭でとれた野菜や祖父母の畑でとれた野菜を使いました。(ミニトマト・きゅうり・じゃがいも・玉ねぎ)
- 家から1番近いスーパーで買い物をしました。(身近な食材を使いました)

<料理・調理>
- お米を炊く時にじゃがいも・にんじんを一緒にゆでました。
- 玉ねぎ・にんじん・ロメインレタスをとっておきベジブロスとして活用しました。
- 浅い鍋1つで調理し、目玉焼き・ハンバーグをミニサイズにすることにより、焼き時間を短くし、エネルギー消費を少なくしました。
- ハンバーグの玉ねぎをレンジで加熱しておくことで、調理時間を短くしました。
- ハンバーグにおからを入れることで、フードロス削減につながります。

<片づけ>
- 鍋1つで調理することにより洗い物を少なくしました。
- 大皿に盛りつけ、各自とりわける事により洗い物を最小限にしました。

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)

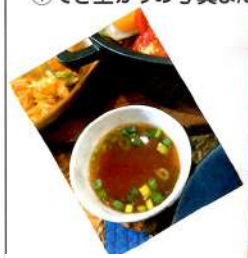
- 庭の畑でとれた野菜を活用しました。
- みそ、塩麹など発酵食品もとり入れました。
- ハンバーグにおからを入れ、フードロスなど栄養面にも気を使いました。

(ボリューム UPしました)

- 鍋で作るので、手軽で炒め過ぎもおいしい新鮮な ロメインレタスを使いました。

※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

ハンバーグにおからが入っていたので、まるめるのがむずかしかったです。家族がおいしいといってくれてよかったです。

■ご応募される方についてお書きください。

フリガナ	クボタ ユイ
お子さまの氏名	久保田ゆい
フリガナ	クボタ ユカ
保護者の氏名	久保田友香

※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)