

料理の名前 ジャがいもとエビのバターソースがけ

材料と分量(4人分) ※メニューは1品です。

ジャがいも	中3個	A	料理酒	大4	小麦粉	大1
バナマイエビ	ホホ15個		ワインビネガー	大2	オリーブ油	大2
玉ねぎ	中1/3個		水	大2	パセリ	少々
			チョー入りニンニク	小1		
			バター	60g		

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。

- ジャがいもの皮をむいて10大に切り、水にさらす
- 耐熱皿に水気を切った①を入れてラップをし、600Wのレンジで5分加熱する
- エビのカラをむいて、背ワタを取り、軽く塩・コショウを振る。大きじの小麦粉をまぶす。
- フライパンを熱し、オリーブオイル大きじをひいて中火でジャがいもの表面に焼き色がつくまでいためる。
- ④のフライパンに③のエビを入れてエビに火が通ったら、塩少々を振って皿に盛る。
- ⑤のフライパンをキッチンペーパーでふいてみじん切りにした玉ねぎ、料理酒大きじ4、ワインビネガー大きじ2、水大きじ7、チョー入りニンニク小さいを入れて中火で水気が少なくなるまで煮つける。
- バターを半分加えたらネベらなどでしっかりと混ぜ合わせる。残りのバターも入れ、再度よく混ぜ、塩、コショウを少々加えて、皿に盛り、ジャがいもにこのソースをかける。
- 仕上げにパセリをふりかけて、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)

- エビのカラとジャがいもの皮は、いためてスープに入れてだしをとった。
- だしを取りおわったエビのカラとジャがいもの皮は天日に干してもとの重さの約半分くらいになるまでかわかし、捨てた。

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)

- ジャがいもを生からいためても同じようにできるが、火を使う時間が長くなるので電子レンジを使って時間を短縮した。

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

地元の特産物の三方原ばれいよをたくさん使うことができた。ジャがいもはきれいな焼き色がつくまでしっかりいため、反対にエビは固くなるのをためすぎないということを学んだ。バターの味が全体にかかるととてもおいしくできました。

ご応募される方についてお書きください。

フリガナ	S・K
お子さまの氏名	
フリガナ	S・M
保護者の氏名	

※ご記入いただいた個人情報、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)