

料理の名前 まぐろのタルタル青ばん

材料と分量(4人分) ※メニューは1品です。

- | | | | | | |
|------------|------|--------|----------------------|----------|---------------|
| ・まぐろ(さし身用) | 200g | (静岡県産) | ☆タルタルソース | ♡ | ・さとう大さじ1と1/2 |
| ・たまご | 2こ | | ・マヨネーズ | 大さじ5 | ・しょうゆ大さじ1と1/2 |
| ・玉ねぎ | 1/4こ | | ・ケチャップ | 小さじ1と1/2 | ・す 大さじ1 |
| ・きゅうり | 1/2本 | (静岡県産) | ・レモン汁 | 小さじ1と1/2 | |
| | | | ・わさび | 小さじ1/2 | |
| | | | (静岡県産) | | |
| | | | ・かたくりこ、こんぶ茶、塩、米油、パセリ | 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。

1. 玉ねぎときゅうりをみじん切りにする。
2. まぐろを4等分にして、こんぶ茶入り塩をふいておく。
3. フライパンに米油をねし、目玉焼きを作る。
4. 1と☆のさい料を入れたボウルに3をうつして、つぶすようにまぜる。
5. 2にかたくりこをまぶす。
6. フライパンに多めの米油をねし、5を入れる。
7. やき目がついたらう返し、ふたをして弱火で2分やく。
火を止めてしばらくおき、よねって火を通す。
8. もう一度火をつけ、まぜ合わせた♡を入れよくからめる。
9. お皿にもり、4をかけてパセリをかけた。

完成

「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)

- ・スーパーの地物コーナーで買った。(地産地消)エコバスケットをリ用(ゴミをへらさず)
- ・1つのフライパンで作った。(水のせつやく)
- ・まぐろをと中からよねって火を通した。(ニさん化炭そのさくげん)
- ・ゆでたまごではなく、目玉焼きでタルタルソースを作った。(ニさん化炭そのさくげん)
- ・まな板の代わりに切り開いた牛にうパックをリ用(水のせつやく)

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)

- ・牛にうパックを活用する。(野菜を切る→魚をセッる→下味→衣づけ)
- ・下味をこんぶ茶入り塩でつけることでうま味がます。
- ・目玉焼きがあつい内にタルタルソースをまぜるからよねって玉ねぎがまるやかになる。あげやきして、少ない量でカリッとヘルシーに仕上がる。

※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

わたしの大きな食卓を使い、がんばって作ったので、家族が「おいしい」と言ってくれてとてもうれしかったです。自分の一歩一歩の行動が地球を守ることにつながるので、これからも、マイバックを持ち歩いたり、地物を買ったり、ちょっとした生活のくふうで、エコを心がけていきたいです。

■ご応募される方についてお書きください。

フリガナ マトバニナ
 お子さま 的場 仁奈
 の氏名
 フリガナ マトバヤスコ
 保護者 的場 泰子
 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)