


料理の名前 アツアツおばがと香ばし桜エビの富士山春巻き

材料と分量(4人分) ※メニューは1品です。

- 静岡県 ジャガイモ 中3個
- ベーコン 3枚
- 春巻きの皮 1袋(10枚)
- 静岡県桜エビ 10g
- 青のり 5g
- 塩・コショウ 適量
- 揚げ油 適量
- 水溶き小麦粉 適量
- スイートチリソース 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。

- ジャガイモを水洗いし芽を取り除いたらひと口大に切る。
- ジャガイモを皮ごとゆでる。
- ②を皮ごと粗目につぶす。
- ベーコンを5mm幅に切ってアルミ箔に並べる。
- ④をトースターでカリにするまで焼く。
- ③と⑤とAを混ぜ合わせる。
- 春巻きの皮を縦3等分に切る。
- ⑦の春巻きの皮で⑥を三角包みにする。巻き終わりは水溶き小麦粉で閉じます。
- 180℃に熱した揚げ油で⑧と⑨と揚げる。
- お好みでチリソースをつけていただきます。
※我が家は、チリソースを  の上にかけて富士山の盛り付けにしました。



「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)

- ジャガイモをゆでた鍋を、その後の混ぜ合わせ過程で使うことで、洗い物を減らします。
- すぐ使用するため、賞味期限が迫っている食材を買います。
- ジャガイモを皮ごと調理することで、生ゴミを減らしました。(ジャガイモの皮の栄養素と風味がアクセントになります)
- ジャガイモをひと口大サイズにカットしてからゆでることで、加熱時間の短縮をしました。

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)

- 静岡県産を意識し、富士山型の春巻きに仕上げました。
- ジャガイモを粗目につぶしたり、カリカリしたベーコンや桜エビを入れることで、食べたときの食感が楽しめるようにしました。



料理をしたお子さまの感想

いつもは、メニューの本を見て作る料理ですが、今回は自分で考えて料理をつくれたので、いつもはしないくらいだったので、とても楽しかったです。

ご応募される方についてお書きください。

フリガナ	アオキ タクガ
お子さまの氏名	青木 逞我
フリガナ	アオキ メグミ
保護者の氏名	青木 めぐみ

※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)