

親子レシピ 応募用紙 応募締切り 2022年9月5日(月) 当日消印有効
コンテスト
 料理の名前 オチャッパガパオ?!

材料と分量(4人分) ※メニューは1品です。

緑茶...大2 米...2合 酒...大2 塩...小1 にんにく...1片 玉ねぎ...1/2個
 茄子...1本 ピーマン...2個(←今回は緑と赤1個ずつ)
 豚ひき肉...200g ごま油...大1 ☆鶏ガラスープの素...小1
 ☆ナンプラー...大1 ☆きび砂糖...小2 ☆塩胡椒...適宜

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。

- 2合のお米を研ぎ、そこへ酒、塩を加え、炊飯釜で規定量のラインまで緑茶を加え10分程度浸水し、普通に炊く。
- ①にんにくはみじん切り、玉ねぎは荒いみじん切り、茄子(ポウルに水を張りさらす)ピーマンは2cm角に切りにする。
 - ②フライパンにごま油をしき、みじん切りにしたにんにくを炒める。
 - ③にんにくの香りが立ってきたら玉ねぎを加えて軽く炒め、挽肉、ナスとピーマンを加えてよく炒める。
 - ④調味料☆を加えて混ぜ、緑茶ご飯に使ったお茶の出がらしを加えて軽く混ぜ炒めたら出来上がり。
 - ⑤緑茶ご飯に④と、お好みで目玉焼きを作り添える。

「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)

緑茶の出がらしを棄てずに使用
 お皿を洗う前に、チラシで軽く拭いてから洗う

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)

本来ならバジルを使用するガパオですが、緑茶ご飯にしよいたした緑茶の出がらしをバジル代わりに加えました。

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

お茶っ葉をまるごと使えてうれしかったです。
 もっと違う料理も考えたいです。

■ご応募される方についてお書きください。

フリガナ ユミトリリタ

お子さまの氏名 弓取里大

フリガナ ユミトリユキ

保護者の氏名 弓取 祐規

※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、カ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)