

料理の名前 栄養満点の玉ねぎスープパスタ

材料と分量(4人分) ※メニューは1品です。

玉ねぎ 4個分の皮  
スパゲッティ 400g 玉ねぎ(実) 1個  
ふたバラ肉 200g のり小 1枚  
※青争岡県産しらす 50g  
おくら 4個

① 塩少々 水100cc トマトペースト  
② しょう油少々 オリーブオイル 適量

※玉ねぎの皮は捨ててしまいましたが、皮を煮込んでお茶にしました

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玉ねぎの皮をむき、洗って乾燥させる。
  - ②1Lのお水に①の玉ねぎの皮を入れて10分内程度煮る。
  - ③玉ねぎの皮を取り出す。完成
  - ④ゆでたスパゲッティをざるにあけてオリーブオイルをからめる。おくらを適当な大きさに切りとっておく。
  - ⑤ふた肉を適当な大きさに切る。玉ねぎをみじん切りにする。
  - ⑥フライパンを熱し、オリーブオイルと②の湯を入れて弱火で30秒加熱する。
  - ⑦フライパンに肉と玉ねぎを入れていためる。ふた肉と玉ねぎに火が通ったら③の玉ねぎスープ(1人分100cc)4人分400ccを加える。
  - ⑧お皿にゆでたスパゲッティを盛り、⑦のスープをかける。その上におくらとしらすをのせ最後に③の玉ねぎの皮をかける。
- 残り玉ねぎスープはお茶として飲みました。


「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)

玉ねぎの皮を捨てる前に皮を使ってだしを作った。  
残っただしは捨てる。お茶として飲んだ。

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)

玉ねぎの皮には抗酸化作用のある「ケルセチン」の栄養素が豊富に含まれているから捨てる前にだしとして使用した。  
玉ねぎが苦手な弟もスープとして飲むことができるように作った。

①でき上がりの写真または絵(必須) ②親子と一緒に料理をしている写真または絵(任意)



玉ねぎの皮を拾っていますか?  
野菜が苦手。  
今日の夕飯は玉ねぎが苦手。今買ってきてやらない!  
今玉ねぎを食べる。今はたまに食べたい気分をたもてる!  
玉ねぎはついつい大きいものを食べてしまうので小さく切ると食べやすくなる。  
玉ねぎの皮でこのようななやみはほぼ解決!

玉ねぎの皮から作っただし(お茶)

料理をしたお子さまの感想

今まで、玉ねぎの皮を捨てていたけど皮からスープやお茶を作ることで、お金もかからずエコの活動力にもなるので、玉ねぎの皮を使った料理をこれからたくさん作ってみたいです。また、体に優しく、食べやすいのでたくさんの人に作ってみたいです。

ご応募される方についてお書きください。

フリガナ	トミタ アリサ
お子さまの氏名	富田 有沙
フリガナ	トミタ 勇
保護者の氏名	富田 勇

※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)