

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 静岡スペシャル海の恵みガレット

材料と分量(4人分) ※メニューは1品です。

〈ガレット生地〉・水 200cc・小麦粉 50g・米粉 50g  
 ・塩 小さじ1・抹茶 小さじ1 ・オリーブオイル 1枚ごとに大さじ1  
 〈具〉・卵 4個・しらす 120g・桜エビ 12g ・シュレッドチーズ 120g  
 ・塩コショウ 適量・青のり 適量  
 〈添え野菜〉・レタス・トマト・ブロッコリー・とうもろこし

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. 〈ガレット生地〉の材料を計量、ボールに入れ泡立て器でよく混ぜ合わせる
2. 熱したフライパンにオリーブオイルを引き、弱火にしてからガレット生地をお玉一杯分流入れる(ポイント:出来るだけ大きく丸く広げる)
3. 生地が表面が乾き始めたら、しらすとシュレッドチーズを円状にのせる
4. 3で作った円の真中に卵を静かに割り入れ、ふたをする
5. 卵が半熟~になったら、ふたを取り、生地が正方形になるように四隅を内側に折る
6. お好みで、桜エビ、青のり、塩コショウをふり添え野菜とお皿に盛り付けたら完成!

「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)

出来るだけ国産材料にこだわり、しらすと桜エビ、抹茶は静岡県産を近所のスーパーで購入、卵と添え野菜は近所の無人販売所まで歩いて買いに行きました。「地産地消」という言葉の意味や、フードマイレージを考えることの大切さを子どもと話し合うことができました。また、片づけの際に洗いは桶に水をためた水を使い、出来るだけ少ない水で洗いました。

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)

初めは米粉100%で作ってしましたが、生地が固くなってしまったので、小麦粉と合わせて作ってみたらモチモチかりかりの生地ができました。小さい頃から料理が好きでよくホットケーキなど1人で作るの、ほとんどの全て子どもが担当できました。ただ、具を乗せる際に時間がかかると生地がかたくなったり焦げてしまうので、火を止めて作業するとうまくできました。

※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

やいたときかたちを四角にするのがむずかしかったけど、さいごにできあがるのが楽しかったです。さくらエビとしらすがいがいガレットにあっておいしかったです。

※ご応募される方についてお書きください。

フリガナ	ドウソン ジュリ
お子さまの氏名	ドウソン樹璃
フリガナ	ドウソン クニエ
保護者の氏名	ドウソン邦恵

※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、カズ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)