

料理の名前 由比のツナと伊豆のしいたけのヘルシースコップコロケ

材料と分量(4人分) ※メニューは1品です。

- ・じゃがいも(網)3個
- ・干しいたけ(伊豆)3枚
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ツナ(由比)1缶
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・おから 50g
- ・しょう油 小さじ1
- ・パン粉 大さじ3
- ・粉チーズ 小さじ1
- ・オリーブオイル 小さじ2

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 じゃがいもを電子レンジで7分温める。
- ② じゃがいもを温かいうちに皮をむき、軽くつぶす。
- ③ 半斤切りした玉ねぎと干しいたけを軽くいため、塩こしょうをふる。
- ④ じゃがいもの中に、③を入れマヨネーズとしょう油とツナと(油ごと)おからを入れて混ぜる。
- ⑤ 耐熱皿に④を入れ上から米をふりかける。
- ⑥ トースターで約10分焼く。

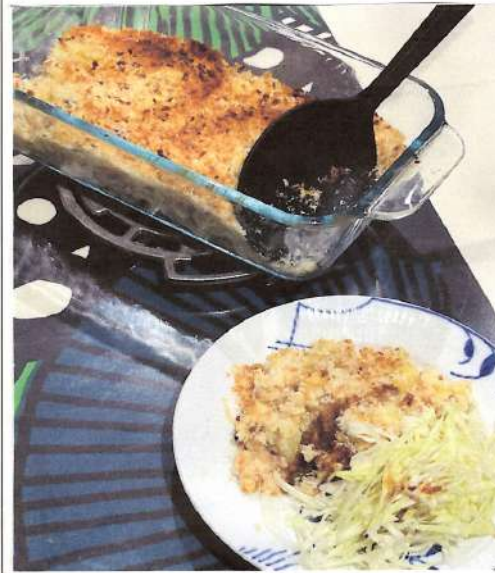
「エコ」の取り組み(買い物や調理、片づけなどで工夫したこと)

- ・おからを使った。
- ・洗面桶の中に水を入れ、よこれた食器を入れておく。
- ・豆腐屋さんまで歩いて行った。
- ・地元の食材を使う(おから・じゃがいも・ツナ・干しいたけ)
- ・ツナの油も捨てずに使った。

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)

- ・地元の食材を4つ使ったこと。
- ・コロケを油であけずにトースターで焼いた。ヘルシー。
- ・ヘルシーなおからを入れた。
- ・ツナとマヨネーズでコロケをさしとりさせた。

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

- ・家族が「おいしい」と言ってくれた。
- ・私はおからのパサパサがきらいだけれど、パサパサしないでし、とりしておいしかった。
- ・じゃがいもの皮をむくときは、大変だった。
- ・大変だけれど、家族がほめるこんでくれたので、また作りたいと思った。

ご応募される方についてお書きください。

フリガナ シタ サナ
お父さまの氏名 繁田 紗奈
フリガナ シタ ケイ
保護者の氏名 繁田 健

※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)

[Redacted area for contest information]