

料理の名前 金目魚月のラタトゥーユパスタ

材料と分量(4人分) ※メニューは1品です。

| | | | |
|-------------|------|----------|-------|
| 金目魚月のあさ | 1匹分 | ホールトマト | 400g |
| なす | 1/2個 | すりおろしんにく | 5g |
| 玉ねぎ | 1/2個 | オリーブオイル | 大さじ4 |
| ピーマン | 1/2個 | パスタ | 400g |
| カラピーマン(赤・黄) | 1/2個 | 白ワイン | 300cc |
| スッキーニ | 1/2本 | セルフエユ | 2まい |

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 魚月のあさをフライパンで火炙り。
- ② 火炙り目が付いたら、白ワインを加えて煮る。
- ③ 魚月のあさを取り出し、煮汁を置いておく
- ④ 魚月のあさをほぐす。
- ⑤ ④の聖子菜をみじん切りにする。
- ⑥ オリーブオイルでんにくを火炙り。
- ⑦ ⑥の野菜を入れて火炙り。
- ⑧ ホールトマトを加えて煮つめる。
- ⑨ パスタをゆでる。
- ⑩ ③の煮汁と⑦の半分のラタトゥーユとパスタを混ぜ合わせる。
- ⑪ お皿に盛り付け、残り半分のラタトゥーユと残り半分のラタトゥーユとほぐした魚月のあさをのせ、セルフエユをのせる。

※お母さんに手伝ってもらいながら全ての工程を自分でやりました。

「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)

ベランダでとれた野菜を使いました。

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)

伊東魚港でとれた金目魚月を使い、地産地消に取組みました。

①でき上がりの写真または絵(必須) ②親子で一緒に料理



料理をしたお子さまの感想

今年は野菜作りにもチャレンジし、六年生になり料理の工程もすべてできるようになり、料理をすることができて好きになりました。これから料理をたくさん作りたいと思います。

ご応募される方についてお書きください。

| | |
|---------|---------|
| フリガナ | キムラ ウミ |
| お子さまの氏名 | 木村 美水 |
| フリガナ | キムラ カズヨ |
| 保護者の氏名 | 木村 和代 |

※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)