

親子レシピコンテスト 応募用紙 応募締切り 2023年9月5日(火)当日消印有効

料理の名前 静岡県産 がんものあんかけ煮

材料と分量(4人分) ※メニューは1品です。 ※静岡県産食材を□で囲んでください。

- とうもろこし 1丁
- えだまめ 100g
- さけ 150g
- あから 300g
- にんじん 半分
- みりん 50g
- ネギ 1束
- みょうが 1個
- しょうゆ 50g
- 片栗粉 15g
- さとう 10g
- たまご 1個

作り方(レシピと調理のポイント) ※お子さまが行う工程は□で囲んでください。

- 1.とうもろこしの水を切る
- 2.えだまめを4分ゆでる。
- 3.にんじんと、まくらげ、ネギ、みょうがをせん切りにする。
- 4.ボールにとうもろこし、あから、調味料、たまご、片栗粉を手でまぜる。
- 5.手でまるめる
- 6.フライパンに2cmほど油を入れ、あげを焼く。
- 7.油をとったフライパンに、だし汁、さけ、みりん、しょうゆ、さとうを入れ、ふたをしめる。
- 8.そこにあげたがんもを入れる。
- 9.片栗粉をといて入れ、とろみをつける。
- 10.とうもろこしにもりつけ、ネギ、みょうがで、かきつけをする。

「工口」の取り組み(買い物や調理、片づけなどで工夫したこと)

とうもろこしは、いすであるあからをつかって、すから96才まで、たべられるがんもをつくった。あらいものをすくなくした。

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)

あらいものがすくない。すてる油をすくなくした。あからをつかってつくった。いろいろな人がたべられるがんもを作った。

※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紙にお書きください。

①でき上りの写真または絵(必須) ②親子で一緒に



料理:

フライパンの中に、がんもを入れるのは、こわかった。おいしくくれた。

■ご応募される方についてお書きください。

306

フリガナ サトウ ツグミ
 お子さまの氏名 佐藤 次美
 フリガナ サトウ ヒコタロウ
 保護者の氏名 佐藤 彦太郎

フリガナ マツリツカグハマ
 学校名 沼津市立片浜 小学校 6年

※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。また、入賞された場合は、レシピと共に応募者氏名・小学校名・学年を印刷物やホームページなどで公開します。

■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)