

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
 サバと夏野菜のカップカレーパン
 料理の名前

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。

〈サバカレー〉 水 150g 〈パン生地〉
 ・にんじん 30g □パプリカ 10g □強力粉 120g ★牛乳 30g
 ・サバ水巻 25g □赤黄 10g ★明月 10g □砂糖 10g
 ・玉ねぎ 25g □オリーブオイル 5g ★水 30g □イースト 2g
 ・オリーブオイル 3g □オリーブオイル 3g
 具
 ・パプリカ 赤黄 6g
 ・かぼち 20g
 ・スッキー 10g □ピーマン 10g
 ・ナス 10g □プチトマト 2粒

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。

〈パン生地〉
 ・□をフライパンに入れる
 ・★を合せる
 ・□に入れてかき混ぜる
 ・フライパンの中で10分こねる
 ・ボウルに生地を入れてかき混ぜる
 ・カレー作り
 パン作りに
 もどる

〈サバカレー〉
 ・野菜をすべて角切りにする
 ・オリーブオイルで野菜とサバをいためる。
 ・水を入れて煮る
 ・ルーを入れる

〈パンの成形〉
 ・パン生地を4つに分ける
 ・パン生地をのばしてカップに入れる
 ・カップにサバカレーを入れて、野菜をのせる。
 ・190°のオーブンで20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)
 パン生地をぬかせている。時間を作って、カレーを作った

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)
 パン生地をこねる時、フライパンの中でこねる

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)



料理をしたお父さまの感想
 カレーとパンの2つを作るのは、むずかしそうだったけど、1つ1つ作れば両方うまくできた。
 色どりもケーキみたいできれいで、おいしかった。

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 コトミ	フリガナ イノウエ シツ ミチ
お父さまの氏名 木村 琴実	フリガナ 伊東市立 南 小学校 4年
フリガナ キムラ アヤコ	
保護者の氏名 木村 綾子	

※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。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。