

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 静岡たふり!ぎょうざ(ビオリ) ~ま茶ソース~

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。 合計 1000円弱

※ラビオリ	※ま茶クリームソース	※もりつけ
じゃがいも 2こ (200g) (70円)	生クリーム 200mL (400円)	オリーブオイル 少々
シラス 50g (300円)	牛乳 50mL (10円)	黒こしょう 少々
粉チーズ 大1 (30円)	ま茶 3g (50円)	ま茶 少々
オリーブオイル大1 塩こしょう少々	粉チーズ大1と1/2 (45円)	ま茶 少々
ぎょうざの皮 24枚 (80円)	コンソメ、塩 少々	

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。 ※ま茶クリームソース

- ①じゃがいもの皮をむいてぎょうざの大きさに切り、お湯でゆでる。ゆであがたらお湯の水を切り、もう一度火にかけ、水分をとばす。
- ②①のじゃがいものほろろを混ぜる。
- ③②にオリーブオイル、塩こしょう、粉チーズを入れて混ぜ、味をととのえる。
- ④③にシラスを入れて混ぜ、具の完成。
- ⑤④の具をぎょうざの皮でつつみ、皮のへりをフォークの背で押つけてあとをつける。
- ⑥大きなお鍋に湯をわかし、塩大さじ1(分量外)を入れて、⑤を1分ほどゆでる。



- ①ま茶少量の水(分量外)で溶かしておく。
- ②お鍋に生クリーム、牛乳、コンソメを入れて火にかける。
- ③ま茶がタマに溶けないように少しずつ②に混ぜる。
- ④③に粉チーズ、塩を入れて味をととのえる。



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)



料理をしたお子さまの感想

私は今回初めて静岡県の特産品をたふりを使った料理をしました。作るとき具やクリームソースの味が少しむずかしかたのですが、上手にできてよかったです。食べてみると、しらすとじゃがいもがよく合い、どんどん食べられたし、ぎょうざの皮を使ったのに、パスタのような味がしました。ま茶を使うとよりおいしいたふりの料理にすることができました。かんたんなのにおいしかったのでまた作ってみたいです。

■ご応募される方についてお書きください。

フリガナ	タカハシ モモカ	フリガナ	ハママツリツ ヒガシ
お子さまの氏名	高橋 萌々果	学校名	浜松市立 東 小学校 4年
フリガナ	タカハシ アケミ		
保護者の氏名	高橋 明美		

※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、1等された場合は、本誌と併せて応募者氏名、小中学校名、学年を印刷物でホームページなどに公開いたします。

「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)

- ぎょうざの皮は、前日にぎょうざを作った際に余った皮を使いました。
- ま茶は飲みたいだけはお茶パックを使い切るので、余ったものは有効活用しました。
- じゃがいもをゆでたお湯でそのほろろを混ぜ、洗ったものを洗いました。
- 洗い物をすするときは、油など汚れの多い物を別洗い、汚れの少ないものから洗いました。
- 地産地消について学び、じゃがいも、シラス、ま茶は静岡県産を使いました。

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)

- じゃがいもは、矢張り合いが庭で育てたいだけのものを使いました。
- ぎょうざの皮で包むときは、妹や父親に声をかけて、家族全員で楽しみながら包みました。(いつもわが家では、ぎょうざ作りのときに家族全員で包むのが恒例となっているので)

※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。