

# 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 馬場河湾アヒージ♪自家製ヘチマコロボ

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。

＜漬(冊)＞  
 ・まぐろ... 160g(2冊用分)  
 ・黒はんぺん... 5枚  
 ・しらす... 30g  
 ・桜エビ... 4g  
 ・長ネギ... 1本

自家製ミニトマト8個  
 ・しょう油... 200mL  
 ・のりのスライス... 2枚  
 ・めんつゆ... 大さじ2  
 ・みんのゆ... 大さじ2

※お子さまが行う工程は□で囲んでください。

作り方(レシピと) ※お子さまが行う工程は□で囲んでください。

- ① まぐろを1口大に切る。
- ② ポリ袋にしょう油、みりん、酒、しょうがを入れて混ぜ、そこに①のまぐろを入れて時間以上漬けおく。
- ③ ミニトマトは洗ってヘタを取っておく。
- ④ にんにくは皮をむき、包丁の腹でつぶしてから薄切りにする。
- ⑤ ヘチマとレンコンの皮をむき、1口大の角切りにする。レンコンは水にさらしてアク抜きをしておく。(皮は半分残しながらはしれにくく)
- ⑥ マッシュルームの石づきは、黒いところだけ取り半分にと切る。
- ⑦ パパリカをたて半分とせ、種を取り除き、1口大に切る。
- ⑧ ねぎは3センチのぶつ切りにする。
- ⑨ 黒はんぺんを半分にと切る。
- ⑩ スライスした米油、にんにくを入れて、ヘチマ、しらす、桜エビ以外の具材を入れて中火で煮る。(10分)
- ⑪ 具材に火が通ってきたら、ヘチマとレンコンの角切りにしたものをめんつゆを入れてさらに煮て、7分煮る。(5分)
- ⑫ しらすと桜エビを入れて、火を止めた後最後にねぎを散らして出来上がり!



「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)

- ・まぐろは前日の残りのさしみを使う事でフードロスの削減になる。
- ・野菜の皮は半分だけむいたりマッシュルームの石づきも取り食感を残したりフードロス削減
- ・まな板のかわりに、紙パックを使ったりなべで完璧に洗い物を残らした。
- ・買い物は、鮮度で地元食材の店に買いに行った。

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)

- ・家庭菜園のヘチマとミニトマトを使った。(学校からもらった種から育てたヘチマ)
- ・米油を使う事でクセがないので食べやすく、さっぱりと食べられる。(スーパービタミンEも入ってる)
- ・のりの乾燥を入る事で、コリを出した。
- ・地元産食材を使い、色んな野菜の味が楽しめるようにした。
- ・干し桜エビを使う事で、コストカットと旬はUP!

※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。



料理をしたお子さまの感想

野菜の皮をむいたり、うん切りをしたりするのがむずかしかった。しかし、だんだん料理が完成に近づいていって、具材を煮る時に出るおもしろいにおいを感じた時はとてもうれしかった。料理、て楽しい!

ご応募される方についてお書きください。

フリガナ タニクチ ツバね	フリガナ たばね
お子さまの氏名 谷口 龍王	学校名 橘
フリガナ タニクチ チヒロ	小学校 5 年
保護者の氏名 谷口 千尋	

※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。