第2回静岡県 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 1食で15品目摂れる!!彩りビビンバ☆

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。

(1) ほうれん草ナムル
- ほうれん草4株 70円
- 顆粒だしの素 小さじ1/2
- めんつゆ 小さじ1・ごま適量
- ごま油 小さじ1

(2) もやしのナムル
- もやし2/3パック 17円
- 塩小さじ1/2
- ごま油小さじ1
- ごま適量

(3) にんじんと大根のピーナッツなます
- にんじん1/4本 10円
- 大根1/6本 15円
- くだいたピーナッツ大さじ1 8円
- 酢大さじ1・さとう大さじ2/3
- 塩小さじ1/2

(4) ぜんまいのナムル
- ぜんまい100g 70円
- しいたけ2つ 35円
- めんつゆ大さじ1
- すりおろしにんにくチューブ2cm
- さとう大さじ2/3
- ごま油小さじ1・ごま適量

(5) じゃがいものナムル
- じゃがいも←祖父の畑でとれたもの 30円
- とりがらスープの素小さじ1/2
- すりおろしにんにく1cm
- ラー油少々
- ごま油小さじ1
- ごま適量

(6) 大豆で増し増し肉ミンチ
- 牛・ぶたあいびき肉150g 220円
- 大豆の水煮100g 60円
- おから30g 10円

〈やき肉のタレ〉
- にんにくすりおろしチューブ2cm
- しょうがすりおろしチューブ2cm
- さとう小さじ2
- はちみつ小さじ1
- みりん大さじ2←レンジ1分半煮切る
- ごま油小さじ1
- しょう油大さじ2

- キムチ100g 150円
- 米2合 180円
- 卵2こ 60円
- 韓国のり4まい 20円
- コチュジャン適量
- 糸とうがらし適量

調味料以外 食材費合計 947円

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。

0分 10分 20分 30分 40分 50分 60分

(1) ほうれん草のナムル
- ①フライパンに水を入れ火にかける。→ ②ほうれん草を入れ40秒～1分ゆでる。
- ③水にさらして、よくしぼり 顆粒だし めんつゆ ごま油、ごまを加えあえる

(2) もやしのナムル
- ① ほうれん草をゆでとりだした後のなべに むし器に入れたもやしを入れむす。 4分
- ② 塩、ごま油、ごまを加えあえる。

(3) にんじんと大根のピーナッツなます (富士市郷土料理)
- ①にんじん・大根をせん切りにする。塩をふってもんでおく → 放置 →
- ② 水でよくしぼり 酢、さとう・ピーナッツを加えあえる。

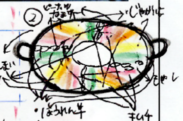
(4) ぜんまいのナムル
- ①しいたけをせん切りにする。ぜんまいを3cmくらいに切っておく。
- ②フライパンにごま油をひき ぜんまい・しいたけを炒める。めんつゆ・さとう・おろしにんにくを加え さらにいため、ごまを加える。

(5) じゃがいものナムル
- ①じゃがいもの皮をむき せん切りにして 水にさらしておく。→ 放置 →
- ②水をよく切り レンジで2分半(600W)加熱する。
- ③とりがらスープ すりおろしにんにく ラー油・ごま油 ごまを入れ まぜあわせる。

(6) 大豆で増し増し肉ミンチ
- ① 大豆の水煮を みじん切りにする。
- ② ごま油をひいた フライパンで肉・大豆・おからをよくいためる。
- ③やき肉のタレの材料をまぜあわせておく。
- ④②に③を加え さらにいためる。

(7) ごはん 温泉卵
- ① 米をとぎ 炊飯器で炊く → 炊きあがり
- ②アルミホイルで包んだ卵をたきたてごはんの下に入れる → 25分保温で放置 →
- 最後に韓国のりの上に温泉たまごわって糸とうがらしをもりつける

盛り付け
- ①フライパンにごはんをドーナツ状にもりつける。


②
ピーナッツなます
じゃがいも
ぜんまい
もやし
・ほうれん草
キムチ

- ＋← 均等になるように各具をならべる。
- ③まん中に肉ミンチをもりつける
- ④全体のバランスをととのえる
- ⑤

←温泉たまご

「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)

〈買い物〉
- 祖父の畑でとれたじゃがいもを使用しました
- 買い物に行く前に家にある食材を確認して、買いわすれがないように(車で往復が増えないように)しました。
- 身近な食材を使用し、一番近いスーパーで買い物しました。

〈調理〉
- ほうれん草をゆでた湯でもやしを蒸しました。
- レンジの方が節電になるような場合はレンジを利用しました。
- 温泉卵は炊飯器の予熱で作りました。
- 肉ミンチにおからをまぜ、ボリュームを増しプラスフードロス削減につなげました。

〈片づけ〉
- 調理から盛りつけまで1つのフライパン鍋で行い 洗い物を少なくしました。
- 大皿1つに盛りつけ、各自とりわけることにより 食事の際の洗い物を最少限にしました。

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)

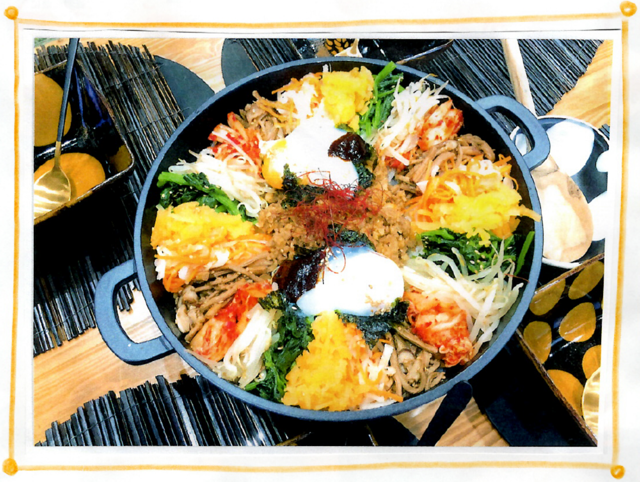
- ま→大豆水煮・おから
- ご→ごま・ピーナッツ
- わ→のり
- や→ほうれん草・にんじん・大根・もやし
- さ
- し→しいたけ
- い→じゃがいも

- 魚は使えませんでしたが「まごわやさしい」食材のほとんどを使用し、栄養バランスを考えたレシピにしました。1品で15品目摂取できます。
- 普段はこれだけ多くの野菜を1度に摂るのはむずかしいですが、ビビンバにすることで、おいしく、たくさん摂れるように工夫しました。
- 肉ミンチに大豆とおからを入れ、肉のボリュームをUPしました。
- なますは富士市の郷土料理のピーナッツなますにしました。

- 盛りつけの彩りに気を使い、とりわけやすいように6つの食材を4つずつもりつけました。
- 材料費も947円と1000円以内におさまるように考えました

※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

家族が好きなビビンバを作りみんながおいしいと言ってくれたのでうれしかったです。炒める作業や盛りつけをがんばりました。盛りつけは均等に盛りつけるのが難しかったけれどきれいにできました。

■ご応募される方についてお書きください。

フリガナ	クボタ ケイ
お子さまの氏名	久保田 圭
フリガナ	クボタ ユカ
保護者の氏名	久保田 友香

フリガナ	フジシリツ イワマツ
学校名	富士市立岩松 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。