

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 ほうじ茶がお肉、ぶた肉くるリンごはん

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。	お米 (2合) 100円	ぶた肉 (150g) 450円
ほうじ茶のはは (大きい)	まいたけ(半分) 50円	しょうゆ(少し)
かつおぶし(ひとつかみ)	ごぼう (1/4本) 53円	しお(少し)
こんぶ(1七割)	白ねぎ (1/2本) 24円	しそ

- 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おでだしを作る。(10分)
 - ②お肉をこして、お米をひたしておく。(10分)
 - ③野菜さいを切る。
 - ④おだしがらをレンジでチンしパリパリにする。パリパリになったらすりこぎでこねる。
 - ⑤ひたしてあったおこめに①としょうゆとしおをいれる。
 - ⑥だしでつかれたこんにゃくと③を入れる
 - ⑦さいごにぶた肉をのせる。
 - ⑧弱火でふっとうしたら弱火で(15分たす) (20分)
 - ⑨火をとめてバスタオルでくるむ (15分)
 - ⑩もりつけてできあがり。



買い物

「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) (しょうり)

・マイバスケットをつかった	・でがらしをパラパラにするのにレンジを作った
・消ひきげんが近い食材をえ	・ごはんがたけるのとしょにお肉も
・らんだ。	・火が通るようにした。

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)

- ・でがらしをつから。
- ・野菜さいのかわは、むかないでつかう。 → するものがない
- ・バスタオルでくるむことで火をつかう時間をみじくできる。

※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
家ぞくみんながおいしいって言ってくれたからうれしかったです。
おこげがおいしかったです。



■ご応募される方についてお書きください。

フリガナ ナガハシ サキ	フリガナ フジノサトヨシワラ
お子さまの氏名 長橋 紗希	学校名 富士市立元吉原 小学校 3 年
フリガナ ナガハシ ミナ	
保護者の氏名 長橋 光紗	

※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きます。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。