

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 まん○干物Riceコロッケ【焼きナスソース】

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。

温かいごはん 300g	小麦粉 適量	玉ネギ 1/2コ ¥35
アジの干物 1枚 ¥162	卵 1コ ¥27	なす 2本 ¥60
ほろけるチーズ 50g ¥80	パン粉 適量	牛乳 200cc ¥105
こま 大2	あげ油 1ℓ	塩こぶ 大2
キャベツ 4つ ¥15	ゴーヤ 輪切4枚	油 大1
合計494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。

下ごしらえ □干物を炙る→豆貝と骨をのぞいて身を炙る。
魚焼グリル □なすの皮がこげるまで炙る→熱いうちに皮をむく→1cm立に切る
玉ネギ □うす切り ゴーヤ □車輪切りにしてわたを取りのぞく

コロッケ

- Aをボールであわせる②ラップに60gずつのせ真ん中にキャベツをおく
- おしよけのためにきつり 形をまるにのとのえる。
- ラップをはずし 粗熱がとれたら小麦粉→卵→パン粉をつける
- あげ油で、先に□ゴーヤを素揚げ→コロッケを2〜3分あげる

ソース

- なべに油をしき玉ネギをしんなりするまでいためて、炙った魚を入れる
- 少しいたため、牛乳、塩こぶを入れ、ふたを閉じて煮るまで温める
- 粗熱がとれたらミキサーにかけてソースにする

「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)

- 歩いて買い物をした(作業手帳を確認しながら)ため水で皿を洗う
- エコバックを使用した
- グリルでアジとなすを同時調理をした →かう(ゴーヤとコロッケ)
- ほろきれで皿をふく

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)

実家で育ててる里芋菜を使用した。地産地消
兼いな里芋菜をアレンジして加えた。(本寸)
魚の骨をとり子供でも手軽に食べれるようにした。
旬の食材を取り入れた。

※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

ふたん、なすがきらいで、なすを食べないけれど、これはすごくおいしかった。ひものは骨がなく、すごく食べやすかったです。家がいいといっていたので、すごくうれしかったです。

■ご応募される方についてお書きください。

フリガナ タキサワ ラサ	フリガナ ナマヅ シリツ カドケ
お子さまの氏名 滝沢良菜	学校名 沼津市立門池 小学校 6年
フリガナ タキサワ ミホ	
保護者の氏名 滝沢美保	

※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。