

料理の名前 **地元野菜と桜えび団子の豆乳みそ汁**

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。

上新粉 100g (109円)	かぼちゃ 150g (105円)	桜えび 100g (99円)
水 100cc	じゃがいも 中1個 (42円)	豆乳 50cc (9円)
桜えび 10g (423円)	赤玉ねぎ 半分 (37円)	和風だし 大さじ1 (90円)
	いんげん 大2本 (32円)	
	あくらあげ 半分 (41円)	

合計 987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。

- ① 具材を切る... かぼちゃ、じゃがいも、赤玉ねぎ、いんげん(豆から) あくらあげを食やすい大きさに切る。
- ② 桜えび団子をつくる → 一緒に♡
 ・桜えびをまて細かくする。
 ・水で上新粉を入れ水を少々加えて耳たぶくらいのやわらかさになるまでよませる。
 ・細かな大桜えびを入れてよませる。
 ・10サイズにまるめる。
- ③ 土鍋に水を入れ和風だしを入れる。その中に野菜、あくらあげを入れて火にかける(強火)
- ④ 沸いたら、桜えび団子を入れて火を弱め(中)土鍋にふたをしてくわくわく... (15分)
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら火をとめる。
- ⑥ おみそをおたまですくって入れて溶く。
- ⑦ 豆乳を入れる。

できあがり!!

糸田かけた桜えび
まるめてお団子に♡

「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)

- ・ほとんどの材料が 静岡産!
- ・具材を小さくして火の通りをよくすることで調理時間を短縮できる。

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)

- ♡ 土鍋で調理!! → 食材がとてもおいしくなります!!
- ♡ 具材はほとんど静岡県産!! → 地元で作られる旬の物を食べるのが身体に一番いいです♡
- ♡ 最後に豆乳を入れて、味がまるやかに...♡ おみそ汁にお団子を入れると食べごたえが

※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。あて、とてもおいしいです!!



料理をしたお子さまの感想

私がこの料理を作った一番大変だったことは桜えび団子を作ったことです。桜えびが見えるようにまるめようとしても、きれいな形にしようとするとすぐ見えなくなってしまうので、あまり力を入れずに軽くまるめると、きれいな形にもなるし、桜えびが見えるのでかわいく作ることができました。みそ汁を作るのに、こんなに手間がかかるなんて、今まで知りませんでした。けれど、家族みんなが「おいしい」と言ってくれたので、すごくうれしかったです。

これからも、お母さんといっしょにたくさん料理をしたいです。

■ご応募される方についてお書きください。

フリガナ フカサ ナツキ	性別 女性	フリガナ ニシナ ミナミ
お子さまの氏名 深沢 夏妃	おとこおんな 男女	学校名 西奈南
フリガナ フカサ ワイコ	性別 女性	ご住所 〒420-0916
保護者の氏名 深沢 愛子	おとこおんな 男女	静岡県葵区瀬名中央1丁目3-32-1
電話番号 090-(4446)-0431	ご利用のエネルギー	<input checked="" type="checkbox"/> 都市ガス <input type="checkbox"/> プロパンガス <input type="checkbox"/> オール電化

※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。

■当コンテストをどこでお知りになりましたか?(下記に○印をお付けください)

① 小学校(先生からのすすめ、学校の課題として) ② ガス会社からの紹介 ③ ホームページ ④ その他()