

料理の名前 静岡の海にふりのお手軽ワンタンスープ

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。

おねぎとろ - 100g (200円)	さくらえび - 10g (200円)
しいたけ - 2個 (50円)	ワンタンの皮 - 15枚 (50円)
豆苗 - 1パック (100円)	レモン (100円)
もやし - 1パック (30円)	水 - 800 ml
長ねぎ - 1/2本 (60円)	とりがらスープの素 - 大さじ1
わかめ - 40g (80円)	酒 - 大さじ1
人参 - 1/4本 (30円)	ごま油 - 小さじ2
生姜 - 1かけ (30円)	塩・こしょう - 適量
	白ごま - 少々

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。

- 野菜を切る。
人参…細切り 長ねぎ…薄く斜め切り
しいたけ…薄くスライス 豆苗…根元を切り落とす レモン…くし切り
- 生姜をすりおろす。
- ワンタンの皮を□のサイズに切る。☒←このサイズ
- 鍋にごま油を熱し、ねぎとろを入れ、炒める。(ホロホロになるまで)
- ④に水を入れ、煮立ったら、人参・しいたけ・もやし・豆苗・長ねぎ・わかめ・の順に入れて煮る。
- ⑤に生姜・とりがらスープの素・酒を入れ、煮込む。塩・こしょうで味を整える。
- さくらえびを入れ、ワンタンの皮を入れ、ワンタンの皮が浮いてきたら火を止める。
- 器に盛り付けて、白ごまを散らす。
※お好みで、レモン汁を絞ると塩レモン風味でサッパリといたいただけます。

「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)

- しいたけのじくも使う。
- 生姜は皮ごとすりおろして使う。
- 豆苗の根元部分は水に浸し、再収穫する。(リボンベジタブル)
- 生ごみは畑に持ち寄り、堆肥にする。(コンポスト)

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)

- 普段から「かむ」ということを意識して料理を作っています。
このスープには野菜も沢山入っていてわかめやさくらえびも「よくかむ」食材なので、かむ力が付くと思います。
- いつもワンタンスープを作る時はひき肉を使いますが、今回ねぎとろを使ってみて、風味も食感も新たな発見がありました。
- 祖父が10年以上前から畑にコンポストを置いてあり、今回、家族みんなで、実際に畑に行き、体験し、学ぶことが出来てよかったです。
とても為になりました。



わたしの大好きなおねぎとろをつかてスープをつくりました。そうめいは、まめのついたね、この上のふんふんをきり、ゆりにつがい、のこりはひらたいようきに水をは、こけておきました。あ、という間にニョキニョキのびてきます。これをリボンベジ(リボンベジダブル)というそうです。さいせいやさいといういみです。おがあさんはいつもそうめいをそうや、つかて、いるのです。こいとおもいました。

ご応募される方についてお書きください。

フリガナ シノ スタチ	フリガナ アタミシツタガ
お子さまの氏名 権野 すたぢ	学校名 熱海市立多賀 小学校 2年
フリガナ シノ アマノ	
保護者の氏名 権野 綾乃	

※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。