



応募締め切り 2020年9月15日(火) ※当日消印有効

①メニュー名 **黒はんぺんと 麻機れんこんの 彩り焼き**

②材料と分量 (4人分)

- 黒はんぺん 16枚
- 小麦粉 適量
- サラダ油 //
- キャベツ //
- ブロッコリー //
- スプラウト (紫) //
- アメリマト 2/8
- 清沢庵 1/8

- 麻機れんこん 300g
- フジエス枝豆(駒豆) 60g
- コーン(缶) 40g
- 桜えび(干物) 5g
- 大葉 10枚
- 片栗粉 大2
- ウスターソース 適量
- アメリマト //

③作り方(調理上のポイントや、手順、工程など) ※写真を添付しても可

- ① 枝豆をゆで、さやから豆を取ります
- ② れんこんを丸のままゆで、すりおろし、粗みじんもつっておく
- ③ 大葉と桜えびは粗みじん切りにする
- ④ アメリマトをすりおろし、ソースと合わせておく
- ⑤ ボールに ②と③と片栗粉を入れ混ぜておく
- ⑥ 黒はんぺんに小麦粉をまぶし ⑤ をのせる
- ⑦ フライパンに油をひき、⑥を焼く

ポイント
粗みじんのれんこんは、食べた時、歯ごたえがおもしろいよ!

ソースとトマトの割合は、7:3がポイント

焼き目は濃いつね色にすると、桜えびが香ばしくなり、おいはUP

④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)

黒はんぺんは、おでん、フライが定番ですが、野菜もしっかり摂取できるよう、子供とメニューを考えました。言わずも知れた味で、彩り、栄養、食材の持ち味を生し考えました。

食材の説明

- 麻機れんこん (もちもち感、歯ごたえ)
- フジエス枝豆 (緑色、歯ごたえ)
- 桜えび (赤色、香ばし)
- コーン (黄色、甘み)
- 大葉 (香り、さっぱり感)
- アメリマト (酸味、さっぱり感)

コンテストを通し、目標に向かってあきらめずやりぬくことを
経験してほしいため応募しました。

コロナで経験する場が少なくなり、最近 反抗期に入り
り、会話が減るなど変化がありました。一糸着に試作して
いく中で、たねの中身に何を入れるかなど 互いの意見をか
わっていくうちに、会話が増えていきました。

黒はんぱんに たねをつけるところが 大変かと思いましたが、
りんごの粘りがあったため、しかりとくっつき、きれいにのせる
ことができました。上手にのせれた時は 笑顔で大喜びそうぞ
した。

楽しい! やれた! ほめられた! が経験できたと感じました。

静岡の特産物を知りながら、無限に広がる料理の
楽しさを親子で感じる事ができました。

肖像有効

き

