

応募用紙

月田 親子

本応募用紙に必要事項をご記入の上、各小学校へご提出ください
用紙での応募は、**写真**を添付しご応募ください。

↓お料理についてお書きください。※オリジナル”わが家の自慢のメニュー”の名前をおしえてね!

お料理の題名 **巻かない!**

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)

ふわふわおとろふ ロールキャベツ

巻かない、かんたん! タッチオーブン17分で洗いもの
(フライパン17でもできる) 少なく



【材料】(分量不要)

- 〈巻かないロールキャベツ〉
- ・地元の豆ふやさんの豆腐
- ・合いびき肉、パン粉、たまご
- ・牛にゃ、塩こしょう、コンソメ
- トマトソース
- 〈地元のとろふのサラダ〉
- ・とうふ、アボカド、レタス、大葉
- ・中華だし、ごま油
- 〈金鳥生きくらげのミルクスープ〉
- ・名産生きくらげ、しめじ
- まいたけ、玉ねぎ
- コンソメ
- にんにく

【調理手順】

〈巻かないかんたん地元とろふのロールキャベツ〉

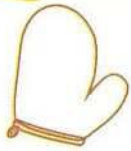
- ① キャベツの芯と玉ねぎを、おしん切りして、ひき肉、とうふ、たまご、牛にゃ、パン粉、塩こしょう、ナツメクサを混ぜる。
- ② タッチオーブンに食べやすい大きさに、ちぎったキャベツを半分詰めて、その上に①を平らにのせ、その上にのこりのキャベツすべてのせる。
- ③ ②の上に、トマトソース、水、コンソメを入れる
- ④ タッチオーブンで20分にこんで、*分チーズをかける
- ⑤ 家方実母になで、セカリ分けて
なかがよく食べる!

フワフワ
〈地元とうふやさんのとろふサラダ〉

- ① とうふ、アボカド、レタスをひと口サイズに切る。
- ② 中華だし、ごま油をまぜて大葉をちらして、かんせい!!

〈金鳥生きくらげきのこたっぷりミルクスープ〉

- ① 生きくらげ、しめじ、おれた玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ② なべに、油、にんにくと①を入れて火が通る。
- ③ 火が通ってきたら②に水とコンソメを入れる
- ④ ③にミルクと塩こしょうを入れて、かんせい!!



応募用紙

向# 親子

本応募用紙に必要事項をご記入の上、各小学校へご提出ください。
用紙での応募は、**写真**を添付しご応募ください。

↓お料理についてお書きください。※オリジナル”わが家の自慢のメニュー”の名前をおしえてね!

お料理の題名

ポークソテーのぶどうソース

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)

地物コーナーを積極的に利用している。

【完成写真】



【材料】(分量不要)

- ・白米・黒米・赤米・ごま
- ・ぶた肉(しょうが焼き用)・塩
- ・こしょう・小麦粉・ぶどう(デラウェア種なし)・しょうゆ・みりん・ウスターソース・さとう・酢・レタス
- ・キャベツ・塩・マヨネーズ・酢・さとう・黒こしょう・ミニトマト・キュウリ
- ・にんじん・バター・酒・塩・こしょう・さとう
- ・かぼち・玉ねぎ・油・小麦粉・牛乳・コンリメ・チーズ・パン粉

【調理手順】

準備 白米は黒米・赤米を混ぜて洗いたく、ぶた肉は3~4等分、にんじんは輪切りしてレンジ2分、キャベツは4切り、かぼちをレンジ5分後角切り1.5cm角、玉ねぎはうす切り、ミニトマトは半分、キュウリはななめにく切り、デラウェアはぶさからはずしてよくあう。

① キャベツに、塩をかるくふり、しんなりしてきたら水気をしぼり、マヨネーズ・酢・さとうで味付けをする。

② なべを熱し、バターでにんじんをいため、酒・塩・こしょう・さとうで味付けをする。

③ フライパンに油をひき、玉ねぎがとうめいになるまでいため、小麦粉をいれさらにいため、粉がほくなくなったら、

牛乳をすくすくいれる。コンリメで味を付け、かぼちを入れる。うつわに入れて、チーズ、パン粉をかけオーブンで焼く。

④ ぶた肉に、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をうすくふり、フライパンで焼く。(油は少なめに)デラウェアと調味料類をトロッとするまでにつめ、焼いた肉にかける。



応募用紙

来海親子

本応募用紙に必要事項をご記入の上、各小学校へご提出ください。
用紙での応募は、**写真**を添付しご応募ください。

↓お料理についてお書きください。※オリジナル"わが家の自慢のメニュー"の名前をおしえてね!

お料理の題名

わが家の日常【むして作るecoなからあげ】

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)
あがり色少なめにふたをしてあげる長下のなべでとんじりをつくって
てこでホテトサラダタイプのじゃがいもをむす＆あらいの少なさをわが家が
おにぎりにしてあげると、おとう、おたにしたい
ごみにしなれ

【完成写真】



【材料】(分量不要)

- ・とりもも肉
- ・サニーレタス(名張産)
- ・名張産のじゃがいも、きゅうり
- ・こんにゃく、みそ、にんじん
- ・お母さんの友だちが作ったしいたけ(名張産)
- ・しいたけ(名張産)
- ・かやのだし
- ・えのき、あぶりあげとうふ
- ・しお、しょうゆ、こしょう、マヨネーズ
- ・ロースハム、たまご
- ・ごぼう、だれこんぶ、た肉
- ・しょうが、あぶり(米)、リェウリシ

【調理手順】

①ecoなからあげ

- ・とりもも肉としょうが、しょうゆをふくうに入れる
- ・もむ
- ・れいぞうこに入れる
- ・ふくうにかたくリこをいれてまぜる
- ・フライパンに油を少しだけひく
- ・ふたをしてあげる(アがり色あげたい)



②とんじり

- ・やさりを切る
- ・お肉をいためる
- ・水とだしをいれる
- ・やさいをいれる
- ・にこむ
- ・みそをいれる

③ホテトサラダ

- ・切る
- ・じゃがいもをむす(たまごも)
- ・じゃがいもをつぶす
- ・きゅうり、マヨネーズ、ハム、たまごをいれる

④しいたけごはん

- ・お米をとく
- ・おなべにお米としいたけとあぶりあげ、だし、しお、しょうゆ、リェウリシをいれる
- ・おなべでたく

