

高校生

環境にやさしい料理レシピコンテスト

応募用紙

2023 in やまがた

- 注1) 下記の項目にご記入のうえ、料理の完成写真を添付してE-mailまたは郵送にて応募してください。
 注2) 記入欄が足りない場合は、別紙として添付してください。
 注3) 応募締切は令和5年7月26日(水)です。 ※当日消印有効
 注4) ご応募いただいたレシピのうち審査を通過したものは、山形県ホームページ等に掲載し、人気投票を行います。
 注5) 掲載は、レシピ及び写真のみになりますが、入賞したレシピについては、応募者のお名前・在学学校名または居住市町村を公表させていただきます。予めご了承願います。
 注6) ご提供いただいた個人情報を目的以外には使用いたしません。また、個人情報は主催者が厳重に管理いたします。

□については該当するものに☑入れてください。

1. レシピ名		エコロジック 野菜たっぷりギョーザ			
2. 部門	<input type="checkbox"/> 素材まるごと活用部門 <input checked="" type="checkbox"/> リメイク料理部門	3. 調理時間	60 分	4. 料理コスト (1人前)	370 円
5. アピールポイント	(レシピへの思いやレシピ考案のきっかけなど) たっぴり作って余ってしまった野菜炒めをギョーザのタネにすればもっとおいしく作れておいしくなるし、作る野菜炒めの種類によりバリエーションが7つ選べばいいかな。				
6. ごみ減量のポイント	例: いつかは捨ててしまう○○を使用し、無駄なく食べられるようにしたこと。 余った野菜炒めを余ったタネに全て使えること				
7. 材料 / 分量	【2人分】(1人あたり2個) 例: にんじん 1本 野菜炒め: 100g にんにく: 1片 ①オスターソース: 小さじ1 水: 25cc 豚ひき肉: 200g しよが: 5g ②甘麺醬: 小さじ1 ③胡麻油: 1回し ④胡麻粉: 少々 ⑤ギョーザの皮(大判) ⑥うま味調味料: 少々 ⑦お湯: 75cc				
8. 使用した山形県産の食材	(使用した場合のみご記入ください。)				
9. 作り方	① 野菜炒めを3~4mmくらいの大きさに刻む。にんにくとしよがはすりおろしておく。 ② ボウルに野菜炒め、ひき肉と①の調味料を入れて粘りが出るまでよくこねる。 ③ ②に水を入れ長方形のタネ、すりおろしたにんにくと生姜を入れ、お湯、ごま油を加えて混ぜる。 ④ 左側にギョーザの皮を伸ばし、めんを乗せこねる。 ⑤ フライパンを熱して、油をしいて、餃子を並べて焼き色を付けたら、お湯を入れて蒸し焼きにする。 ⑥ 盛り付けて完成。				
10. おいしく作るコツ	・タネは17にまとまるまでよくこねて、にんにくや胡麻油などの香りのものは最後に入れて混ぜる。				
11. レシピサイト クックパッドへの掲載	<input checked="" type="checkbox"/> 掲載可 <input type="checkbox"/> 掲載不可		※「掲載可」を選択したレシピについては、クックパッドに掲載する場合がございます。		