

- 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		2日目の芽蒸で作る○○たっぽりキャベツの糸食品モダン焼き			
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	40分	4. 料理コスト (1人前)	60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) ・モダン焼きは麦面が入っていることで満足感があり、ごはんとしてもおやつとしても食べられる。 ・醤油の風味が食欲をそそる。				
6. ごみ減量のポイント	例：いつもは捨ててしまう○○を使用し、無駄なく食べられるようにしたこと。 余った芽蒸を次の日の朝食にして最後までおいしく食べられるよう(エコ)なこと。				
7. 材料 / 分量	【2人分】 例：にんじん 1本 余った芽蒸 …… 2杯分 卵(M) …… 1個 キャベツ …… 1/4玉 1/2ス マヨネーズ 魚肝油 青のり } 適量 お好み焼き粉 …… 100g 中華麺 …… 2袋 紅生姜 …… 30g				
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。) 山形中、こしほろ、ねぎ、キャベツ				
9. 作り方	① 余った芽蒸を具と汁に分け、具をフードプロセッサーでかくはんする。 ② キャベツ、紅生姜をみじん切りにしておく。 ③ ①にお好み焼き粉、卵、CP、たっぽりキャベツ、紅生姜を入れよく混ぜる。 ④ フライパンにサラダ油を入れ、中華麺を30℃に加熱し火をつける。 ⑤ ④に①の汁を入れ蒸し焼きにする。 ⑥ ⑤を取り出し、油をもう一度引き、③の生地を1/4を入れ、上は⑤。その上に生地を麦面が隠れるくらいで入れる。 ⑦ 中火～弱火で焼き目を付け、ひっくり返して5分蒸し焼きにする。 ⑧ ④に②、1/2ス、マヨネーズ、魚肝油、青のりをかけて完成!				
10. おいしく作るコツ	・芽蒸にこしほろを入れることでこしほろの風味が立っておいしくなる。 ・キャベツをたっぽり入れることで、食感が残るためおいしくなる。				
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。		