

高校生

環境にやさしい料理レシピコンテスト

2023 in やまがた

応募用紙

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		ブロッコリーの きんぴら			
2. 部門	<input checked="" type="checkbox"/> 素材まるごと活用部門 <input type="checkbox"/> リメイク料理部門	3. 調理時間	20 分	4. 料理コスト (1人前)	200 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) ブロッコリーの花蕾の部分はいつも食べているけど、茎の部分に普段食べていないことに気づいたから。				
6. ごみ減量のポイント	例: いつもは捨ててしまう〇〇を使用し、無駄なく食べれるようにしたこと。 普段は食べないブロッコリーの茎をメイ(=シ)にすること。				
7. 材料/分量	【1人分】 例: にんじん 1本 ブロッコリーの茎、にんじん 白ごま、ごま油、しょうゆ、だし(素)				
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 ブロッコリーの茎の皮をむき、細く切る。 鮮やかにするために、にんじんも細く切る。 ② フライパンに油をひいて炒める。 ③ 少しやわらかくなったとき、白ごま、ごま油、しょうゆ、だし(素)を入れる。 ④ ブロッコリーの茎とにんじんが柔らかくなったとき、火をとめる。				
10. おいしく作るコツ	ブロッコリーの茎の皮をむいてから切ること。				
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。		