

- 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		食パンをたえ満点 キャパニマリ コートポトフ			
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	30 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) ポトフは年齢関係なく親しまれている料理だと思いました また、あまり手のかけない料理で気軽に作れると思います。				
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。 キャパニマリ の捨てかき芯や にんじんの皮を マリ コート に使いました。				
7. 材料 / 分量	【 1 人分】 例：にんじん 1本 ・ 鶏胸肉 80g ・ 卵 1個 ・ キャパニマリ 葉 1枚 ・ コーン× 1/2 ・ しゅうがくチューブ ・ にんじん 20g ・ 片栗粉 1/2 ・ ニしゅう 1/2				
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。) 特になし				
9. 作り方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ キャパニマリ の芯を細かくまいて鶏胸肉にしゅうがくチューブ、ししと、卵1個、片栗粉1/2 入れて丸めて肉だんこにする。</li> <li>・ にんじん20gを皮をむかずにいちご切りする。</li> <li>・ キャパニマリ の葉も1口サイズにまいて</li> <li>・ コーン×スーフで味つけて、最後はニしゅうを1/2かけて完成です。</li> </ul>				
10. おいしく作るコツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 芯の食感を楽しむように、すこし大きくまいて</li> <li>・ 食材を少し大きめに切って食パンをたえをつくる。</li> </ul>				
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。		