

- 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		10701カ丸ごとトロ〜リドリP			
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	60 分	4. 料理コスト (1人前)	400 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) 食材をまるごと使えて、さらに余ったご飯も消費できるレシピがないかと考え、この料理を思いつきました。				
6. ごみ減量のポイント	例: いつか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。 いつもは切ってしまうマッシュルームの石うきをそのまま食べれるようにしたこと。 10701カは、種とれたも少しきざんで使いました。 10701カの茎も加熱し、食べれるようにしました。				
7. 材料 / 分量	【 1 人分 】 例: にんじん 1本 10701カ 1個, マッシュルーム 3個, ミトト 2個, ほうれん草 20g, <sup>(ゆであがり)</sup> ご飯 40g, 豆乳 50g マギーアイヨン(固形) 1/2個, チーズ 100g, こしょう 5g, 塩 10g				
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。) 舟形 マッシュルーム				
9. 作り方	1. 10701カの頭をおとし、種とれたをとる 2. 豆乳にマギーアイヨンを溶し、きざんだ種とれたを入れる。 3. マッシュルームはうす切り、ミトトは1cm角に切る 4. ほうれん草は塩でさっとゆでて水でひやし、水気を切り、3cm幅で切り。 5. 2にチーズを加え濃度を上げて、こしょうと塩を入れる。 6. 10701カにご飯、4, 3, 5を美味しくつめる 7. 180℃のオーブンで約20分加熱する。				
10. おいしく作るコツ	ご飯の下か上には5で作ったソースを入れてあげると、ご飯にも味がつきより美味しくなります。 最後にチーズをふったり、中に仕込んでおくとより美味しくなります。				
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。		