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	野菜のエコ炒め				
2、部門	☑素材まるごと活用部門 □リメイク料理部門	3、調理時間	30 分	4、料理コスト（1人前）	286 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） 普段料理で使わない部分を簡単においしく食べられるようにしたいと思い、このレシピを考えました。				
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、無駄なく食べれるようにしたこと。 いつもは使うことが少ない野菜の皮や葉を使い、エコで美味しく食べれるようにしたこと。				
7、材料／分量	【 1 人分】 例：にんじん 1本 ●にんじん3本（皮） ●大根1カット（皮、葉） <調味料> ごま油　塩こしょう ごま　めんつゆ				
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。） 大根				
9、作り方	①大根の葉部分を切る。 ②大根・にんじんをよく洗い、皮をむく。 ③①、②をよく洗う。 ④③の水をきり、フライパンで水気がとぶまで少し炒める。 ⑤フライパンにごま油を入れ炒める。 ⑥フライパンに塩こしょうとめんつゆを入れ、めんつゆの水気がとぶまで炒める。 ⑦皿に盛りつけてごまをかけて完成!!				
10、おいしく作るコツ	味つけを濃いめにして、皮の苦味をうすくする！				
11、レシピサイト　クックパッドへの掲載	☑掲載可　□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。		