

# 高校生 環境にやさしい料理レシピコンテスト 応募用紙

## 2023 in やまがた

- 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		野菜のうまみを活かしたコリッパターピラフ			
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	50 分	4. 料理コスト (1人前)	300 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) 休みの日の昼ごはんを1人でつくと、なつた時に、野菜を取りながらお腹も満ちることのできるごはんをつくりたいと思い、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。 いつも捨ててしまうキャベツの芯や、にんじんの皮も使ったこと。			
7. 材料 / 分量		【 2 人分】 例：にんじん 1本 キャベツ 1/8個(芯も)、にんじん 1/4個、玉ねぎ 1/2個、ウイナー 3本、 お米 1合、バター 15g、コリッパター 1ポーション、水 150cc、塩こしょう少々、パセリ 少々			
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. 米は洗い水気を切る。キャベツの芯はふんわりとラップをかけ電子レンジで500wで3分ほど温めておく。 2. キャベツ、にんじん(皮つき)、玉ねぎを粗くみじん切りする。ウイナーは0.5cm程度の厚さに切る。 3. フライパンにバターを入れ2の具材を炒める。 4. 玉ねぎの色が透き通り始めたらフライパンに米を入れ炒める。 5. 炒め終わったら炒飯器に具材と米を入れ、それから水とコリッパターを入れる。 6. 炊き終わったら全体を混ぜ、塩こしょうをひき、パセリをのせる。			
10. おいしく作るコツ		炒飯器に入れるときは具材を先に入れること。			
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。	