

# 【枚方市 エコレシピコンテスト 応募レシピ】


応募するレシピは、自分自身が考案したもので、他の著作権等を侵害するものではありません。

当選した場合、レシピ等、氏名の公表を承諾します。

当選した場合、レシピ等の著作権を枚方市に帰属します。

チェックボックスにチェックをし、ホームページまたはチラシに記載してある注意事項をご確認いただき、同意いただける方のみご応募ください。

【応募者氏名】	
向井恵子	
【住所】	【電話番号】
【職業】(学生の場合は在学先・学年)	
<input checked="" type="checkbox"/> 料理の食べきりレシピ部門 <input type="checkbox"/> 食材のまるごと使いきりレシピ部門	

【レシピ名】																												
キャバツの外葉のポタージュスープ																												
【完成写真】(添付・同封可)	【レシピのアピールポイント】(工夫した点など)																											
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャバツの外葉は捨てられることが多いですが、圧力鍋を使うと手早く柔らかくできると考え、時短ポタージュスープを作ってみました。</li> <li>・じゃがいもで濃度を、玉ねぎで甘みを加え、幼い子供からお年寄りまでキャバツの濃い美味しさを味わってもらえると思います。</li> <li>・浮き身として、残っていたフルーツグラノーラを加えました。パセリの季節にはパセリをどうぞ。</li> <li>・圧力鍋を上手に使うと、短時間に料理を完成することができます。</li> </ul>																											
【4人分レシピ】		【作り方】(簡条書きで簡潔にご記入ください。)																										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>材料名 (使用する食品、調味料等をすべてご記入ください。)</th> <th>分量(g) (例:10g, 小さじ1)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>キャバツの外葉</td> <td>3枚(450g)</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>中1個(150g)</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>1/2個(100g)</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>200ml</td> </tr> <tr> <td>固形コンソメ</td> <td>1個</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>200ml</td> </tr> <tr> <td>フルーツグラノーラ</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	材料名 (使用する食品、調味料等をすべてご記入ください。)	分量(g) (例:10g, 小さじ1)	キャバツの外葉	3枚(450g)	じゃがいも	中1個(150g)	玉ねぎ	1/2個(100g)	水	200ml	固形コンソメ	1個	牛乳	200ml	フルーツグラノーラ	10g											<p>①キャバツの外葉はきれいに洗って、傷んだ部分があれば除く。芯はそのまま。じゃがいも・玉ねぎは皮をむく。(野菜は切らずに丸のままでもよい)</p> <p>②圧力鍋に①をすっぽり入れて、分量の水と固形コンソメを加え鍋ぶたをする。</p> <p>③強火の火にかけ、圧力鍋の重りが回り始めたら火を弱め3分圧力をかける。</p> <p>④すぐに、鍋底を水で冷やして圧力を抜き、ふたを開ける。</p> <p>⑤ミキサーに取り出して牛乳を加え、滑らかになるまでミキサーにかける。</p> <p>⑥小鍋にうつして温め、器に盛って少量のフルーツグラノーラを散らす。</p>	
材料名 (使用する食品、調味料等をすべてご記入ください。)	分量(g) (例:10g, 小さじ1)																											
キャバツの外葉	3枚(450g)																											
じゃがいも	中1個(150g)																											
玉ねぎ	1/2個(100g)																											
水	200ml																											
固形コンソメ	1個																											
牛乳	200ml																											
フルーツグラノーラ	10g																											