

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

【レシピ名】																													
砂糖・油不使用！骨太ごはんふりかけ																													
【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>・使いみちに困るかぶの葉をたっぷり使用</li> <li>・実は栄養たっぷりの捨てがちな人参、かぶの皮を使用</li> <li>・油不使用でヘルシーに</li> <li>・ひじき、おじゃこでカルシウムたっぷり</li> <li>・砂糖不使用、甘くないのでお酒のアテにもできる</li> </ul>																												
【4人分レシピ】																													
<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>上乾ちりめん</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>人参の皮+人参</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>かぶの皮</td> <td>1束分</td> </tr> <tr> <td>かぶの葉</td> <td>1束分</td> </tr> <tr> <td>乾燥ひじき</td> <td>6g</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>30cc</td> </tr> <tr> <td>濃口醤油</td> <td>20cc</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> <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)	上乾ちりめん	大さじ1	人参の皮+人参	50g	かぶの皮	1束分	かぶの葉	1束分	乾燥ひじき	6g	水	30cc	濃口醤油	20cc													【作り方】(箇条書きで簡潔にご記入ください。) ①乾燥ひじきを乾燥したままフライパン全体に広げる ②かぶの葉を細かく切り、①の上に平らに全体に広げる ③かぶの皮をみじん切りし、②の上に平らに全体に広げる ④人参の皮、人参も同様にみじん切りし、③の上に平らに全体に広げる ⑤ちりめんじゃこを④の上にまんべんなくパラパラとまく ⑥水と醤油を混ぜたものをフライパンの端からぐるりと回しいれる ⑦フライパンにふたをし、強火で蒸し焼きする ⑧人参に火が通れば、全体を混ぜ合わせながら水気を飛ばし完成 *水気をしっかり飛ばせば、保存性が高まります。
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)																												
上乾ちりめん	大さじ1																												
人参の皮+人参	50g																												
かぶの皮	1束分																												
かぶの葉	1束分																												
乾燥ひじき	6g																												
水	30cc																												
濃口醤油	20cc																												