


【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】	
西村 良子	
【住所】	【電話番号】
【職業】(学生の場合は在学先・学年)	
【応募部門】	
<input 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】																														
黒豆とココロコ根菜のかき揚げ																														
【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"> ・余ったおせち料理の黒豆と煮しめを使って、簡単なかき揚げにアレンジしました。 ・食材に味がついているので、調味料はいらない。 ・食材に火が通っているため、揚げ時間が短縮できる。 ・甘くて柔らかいので高齢の人にも合う。 ・残った煮物やおでんの具を小さく切り、ゆで大豆などに代えても美味しい。 																													
【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>煮しめ(食材はお好みで)</td> <td>約170g</td> </tr> <tr> <td>れんこん</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>里芋</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>ごぼう</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>しいたけ</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>黒豆煮</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>小麦粉</td> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">衣</td> <td>片栗粉</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>小麦粉</td> <td>大さじ3</td> </tr> <tr> <td>冷水</td> <td>大さじ4</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>適宜</td> </tr> <tr> <td>大根</td> <td>40g</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)	煮しめ(食材はお好みで)	約170g	れんこん	40	里芋	60	にんじん	25	ごぼう	40	しいたけ	5	黒豆煮	40g	小麦粉	大さじ1/2	衣	片栗粉	大さじ1	小麦粉	大さじ3	冷水	大さじ4	油	適宜	大根	40g	<p>【作り方】(箇条書きで簡潔にご記入ください。)</p> <ol style="list-style-type: none"> ①煮しめはそれぞれ1cm位の角切りにする。 ②容器に①と黒豆を入れ、小麦粉を全体にまがす。 ③ボウルに片栗粉と小麦粉を入れ、冷水を加えざっくり混ぜて衣を作る。 ①②を入れ混ぜ合わせる。 ④油を170度に熱し、③をスプーンなどですくって揚げる。 ⑤器に盛り、大根おろしを添える。
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)																													
煮しめ(食材はお好みで)	約170g																													
れんこん	40																													
里芋	60																													
にんじん	25																													
ごぼう	40																													
しいたけ	5																													
黒豆煮	40g																													
小麦粉	大さじ1/2																													
衣	片栗粉	大さじ1																												
	小麦粉	大さじ3																												
	冷水	大さじ4																												
油	適宜																													
大根	40g																													