

【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 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】																											
7大アレルゲン不使用 リメイク納豆パスタ																											
【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"> ・食べ残してしまった納豆、かぶの葉の塩もみをリメイク ・かぶの葉を生で使うことで壊れやすいビタミンも丸ごと補給できる ・乾物利用で食材に困ったときもパパッと作れる ・和風味で幅広い年齢層にマッチ ・大豆、ひじき、おじゃこ使用でカルシウム不足が気になる方にオススメ 																										
【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>a乾燥ひじき</td> <td>8g</td> </tr> <tr> <td>a乾燥しいたけ</td> <td>3つまみ</td> </tr> <tr> <td>aかぶの葉</td> <td>こかぶ2個分</td> </tr> <tr> <td>a納豆</td> <td>2パック</td> </tr> <tr> <td>a上乾ちりめん</td> <td>大さじ3</td> </tr> <tr> <td>*aはつくりやすい分量</td> <td></td> </tr> <tr> <td>かぶの葉(生食用)</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>きびめん(orお好みの麺)</td> <td>100g</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)	a乾燥ひじき	8g	a乾燥しいたけ	3つまみ	aかぶの葉	こかぶ2個分	a納豆	2パック	a上乾ちりめん	大さじ3	*aはつくりやすい分量		かぶの葉(生食用)	適量	きびめん(orお好みの麺)	100g									<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乾燥ひじき、乾燥しいたけは水でさっと洗う ②かぶの葉はよく洗い、細かく切って塩に取つまみを振り10分ほどおく。 ③塩をしたかぶの葉の水気を切る。 ④フライパンにひじき、しいたけ、かぶの葉、納豆、ちりめんの順に平らに重ねていき、水20ccと濃口醤油30ccを合わせたものを注ぎふたをして強火にかける。 ⑤いい香りがし始め、ふたに水滴がつき始めたらふたを外し、焦げないように混ぜながら水分を飛ばし、煎り上げたら完成。 ⑥きびめんは包装の作り方手順に沿って茹でる。 ⑦麺が茹で上がれば、お皿を茹で汁で温めておく ⑧フライパンで納豆ふりかけと麺を和え、温めたお皿に盛り、千切したかぶの葉を飾りに天盛りする。 <p>*①～⑤はaの作り方。aは作りやすい分量です。 残りは、ごはんやパンにのせて食べても美味しいです。</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)																										
a乾燥ひじき	8g																										
a乾燥しいたけ	3つまみ																										
aかぶの葉	こかぶ2個分																										
a納豆	2パック																										
a上乾ちりめん	大さじ3																										
*aはつくりやすい分量																											
かぶの葉(生食用)	適量																										
きびめん(orお好みの麺)	100g																										