

# 【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】	
小原 敦子	
【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】																											
とり皮春巻き 残り野菜で健康彩食																											
【完成写真】(添付)	【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>・とり皮・大根の葉・人参の皮など、捨ててしまいがちな部分が活用できます。</li> <li>・25穀米のおにぎりを付けることで、30品目以上が取れます。</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>とり皮</td> <td>3~4枚分</td> </tr> <tr> <td>大根の皮・葉</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>人参の皮</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>生春巻き用の皮(ライスペーパー)</td> <td>8枚</td> </tr> <tr> <td>サニーレタス</td> <td>5~6枚</td> </tr> <tr> <td>25穀米</td> <td>2合程度</td> </tr> <tr> <td>かつおぶし</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>A. 豆板醤・味噌</td> <td>各大さじ1</td> </tr> <tr> <td>ごま油・みりん</td> <td></td> </tr> <tr> <td>B. 醤油・油</td> <td>各大さじ1~2</td> </tr> <tr> <td>すき焼きのたれ</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)	とり皮	3~4枚分	大根の皮・葉	適量	人参の皮	適量	生春巻き用の皮(ライスペーパー)	8枚	サニーレタス	5~6枚	25穀米	2合程度	かつおぶし	適量	醤油	少々	A. 豆板醤・味噌	各大さじ1	ごま油・みりん		B. 醤油・油	各大さじ1~2	すき焼きのたれ		【作り方】(箇条書きで簡潔にご記入ください。) ①生春巻きの皮を水で戻す。 ②とり皮をオーブントースターでこんがり焼く。 ③大根の皮・人参の皮を千切りにする。 ④春巻きの皮に③を包む。 ⑤サニーレタスを敷いた皿に④を盛り付け、Aを合わせたたれを添える。 ⑥大根の葉を茹であく抜きし、醤油をかける。 ⑦25穀米を炊いたものに、⑥とBを混ぜておにぎりを作る。 ⑧⑥にかつおぶしを加え、油でいためる。
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)																										
とり皮	3~4枚分																										
大根の皮・葉	適量																										
人参の皮	適量																										
生春巻き用の皮(ライスペーパー)	8枚																										
サニーレタス	5~6枚																										
25穀米	2合程度																										
かつおぶし	適量																										
醤油	少々																										
A. 豆板醤・味噌	各大さじ1																										
ごま油・みりん																											
B. 醤油・油	各大さじ1~2																										
すき焼きのたれ																											