

# 野菜たっぷりレシピコンテスト 応募用紙

## ルール

野菜リストの中から「2種類以上」選んでください。(使った野菜に「○」をつけてください。)  
また、それ以外の野菜を加えることも可能です。

## 【野菜リスト】



枝豆



かぶ



かぼちゃ



きゃべつ



きゅうり



小松菜



さつまいも



里芋



しょうが



たまねぎ



トマト



チンゲン菜



なす



にんじん




ピーマン

監修：うま農業協同組合（四国中央市で採れる野菜）

グループ名	○○○○		グループ人数	2人	
フリガナ氏名	ケンコウ ハナコ 健康 花子	学校名	○○中学校	学年または年齢	1年
住所	〒○○○-○○○ 四国中央市○○○町○○○				
保護者氏名	健康 太郎	保護者連絡先	○○○ - ○○○○ - ○○○		
保護者同意欄	このコンテストに応募することについて <input checked="" type="radio"/> 同意します ・ <input type="radio"/> 同意しません				

※太枠は必ずご記入ください。グループで応募する場合は表面の用紙は1人1枚ずつ必要になります。

レシピ名	特産品を使った里芋と山の芋のチーズ焼き	調理時間	15 分
<b>写真</b>			<b>アピールポイント・ レシピにこめた思い</b>  自由記載
<b>レシピ</b>			
<b>材料・分量(2人分)</b> にんじん 1/2 本 ブロッコリー 1/4 個 里芋 1 個 まいたけ 1/2 株 たまねぎ 1/2 個 牛肉(こま切れ) 80g 無塩バター 6g (炒める用と容器用) 顆粒コンソメ 小さじ 1/2 山の芋 100g 粗びき黒こしょう 適量 ピザ用チーズ 30g	<b>作り方</b> 1. 人参は皮を剥いて1cm角に、里芋は一口大に切り、ブロッコリーは小房に分け、柔らかくなるまでレンジで温める。 2. まいたけは食べやすい大きさに分け、玉ねぎは薄切りする。 3. 山の芋は皮を剥いてすりおろし、牛肉は一口大に切る。 4. フライパンにバターをしき、牛肉を焼く。火が通ったら牛肉を取り出し、「1」「2」と山の芋 1/3 を炒める。ある程度火が通ったら、再度牛肉を加え、顆粒コンソメとこしょうで味をととのえる。 5. 耐熱皿にバターを塗り、炒めた「4」を入れ、残りの山の芋をかけて、ピザ用チーズをのせ、トースターで焼く。		