

第3回 ほどがや地産地消 料理コンテスト 応募用紙(記入例)

| | | |
|-----|--------------------------------|----------|
| 料理名 | (フリガナ) ヤサイタップリ スープパスタ | 調理時間(目安) |
| | 野菜たっぷり スープパスタ | 30分 |
| 住所 | 〒240-0000 横浜市 保土ケ谷区 〇〇町 〇-〇 | 年齢 |
| | | 39才 |
| 氏名 | (フリガナ) チサン チショウ | 電話番号 |
| | 地産 地消 | |

参加賞の希望賞品に○印をしてください。
 ※先着順のため、ご希望に添えない場合があります。

- ・横浜農場エコバック
- ・カトラリーセット
- ・保冷温バッグ
- ・オリジナルハンカチ

| 材料(2人分) | | 作り方 |
|---------|---------|---|
| 材料 | 分量 | |
| 大根 | 3 cm | ① 大根・人参・玉ねぎ・じゃがいもを1cmの角切りにし、じゃがいもは水にさらす。 ② パスタをパッケージの指示どおりにゆでる。 ③ トマトはへたを取り角切りにする。ウインナーは1cmの小口切りにする。 ④ 鍋に油を熱し、にんにくを入れ香りがついたら取り出す。 ⑤ ④にごぼう、①の野菜の順に入れ炒めたら、水とコンソメを入れて10分くらい煮る。 ⑥ ⑤に③のトマトを加えて煮込み、塩・コショウで味を整える。 ⑦ 器に盛り付けパセリを散らす。 |
| 人参 | 中 1/2 本 | |
| 玉ねぎ | 1 個 | |
| じゃがいも | 1 個 | |
| トマト | 1 個 | |
| ウインナー | 4 本 | |
| にんにく | 1/2 片 | |
| 塩、コショウ | 少々 | |
| コンソメ | 1 個 | |
| 油 | 小さじ 2 | |
| 水 | 600ml | |
| パセリ | 適量 | |
| パスタ | 400 g | |

ひとこと

料理の特徴、工夫した点などを記入してください。

- ・家にある野菜で作れる 1 品！
- ・体に優しく、さっぱり食べたいお昼にもぴったりです。

料理の写真(複数枚可)

写真の添付が難しい場合は別途ご相談ください。



このコンテストをどこで知りましたか。

チラシ(配布場所: 保土ヶ谷図書館)/区のホームページ/広報よこはま/知人・友人より聞いた/
その他()

【留意事項】

※いただいた個人情報は、本イベント以外の目的以外に使用しません。

※ご応募いただいたレシピは、区制 100 周年記念レシピ集や広報よこはま区版等に掲載させていただく場合があります。また、コンテストでの調理中の写真やレシピの写真は、広報よこはま区版等に掲載させていただきます。

上記に同意いただける場合は、右にチェックをお願いします。