長芋料理レシピ応募用紙（記入例）

※レシピ（分量は４人分でお願いします）

|  |  |
| --- | --- |
| メニュー名 | 「とろろ飯（汁）」 |
| 料理時間 | １０分 |
| 材料 | ・長いも　中1本（直径７センチ×長さ6センチ）  ・卵　1個  ・練りワサビ　少々  ・日本酒　少々  ・だし汁（水150ml、煮干し30g、薄口醤油50ml、塩と砂糖各小さじ半分）  ・青のり、ネギ　少々  ・温かいご飯にのせ、好みで刻みネギや青のりをのせる。 |
| 作り方 | １　鍋にだし汁の材料を入れ、半分ぐらいになるまで煮詰める。  ２　長いもの皮を剥き、細かい目のおろし金ですり下ろす。  ３　すり鉢に入れすりこぎで更に良く泡立てる。 |
| ポイント | ・市販のだしつゆを使っても美味しくできます。  ・使う分だけ長いもの皮を剥くと扱いやすいです。  ・良く泡立てるのにしゃもじを使うと良いです。 |

＜写真掲載＞

|  |
| --- |
|  |

＜応募者＞

氏名：　　　　　　　　　　　　　　　　（　　　　歳）

　　　〒

住所：

連絡先：