

## 長芋料理レシピ応募用紙（記入例）

※レシピ（分量は4人分をお願いします）

メニュー名	「とろろ飯（汁）」
料理時間	10分
材料	<ul style="list-style-type: none"><li>・長いも 中1本（直径7センチ×長さ6センチ）</li><li>・卵 1個</li><li>・練りワサビ 少々</li><li>・日本酒 少々</li><li>・だし汁（水150ml、煮干し30g、薄口醤油50ml、塩と砂糖各小さじ半分）</li><li>・青のり、ネギ 少々</li><li>・温かいご飯にのせ、好みで刻みネギや青のりをのせる。</li></ul>
作り方	<ol style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>2 長いもの皮を剥き、細かい目のおろし金ですり下ろす。</li><li>3 すり鉢に入れすりこぎで更に良く泡立てる。</li></ol>
ポイント	<ul style="list-style-type: none"><li>・市販のだしつゆを使っても美味しくできます。</li><li>・使う分だけ長いもの皮を剥くと扱いやすいです。</li><li>・良く泡立てるのにしゃもじを使うと良いです。</li></ul>

### <写真掲載>

### <応募者>

氏名： \_\_\_\_\_（ \_\_\_\_\_ 歳）

〒

住所： \_\_\_\_\_

連絡先： \_\_\_\_\_