

中標津町地産地消料理コンテスト応募用紙

記入例

応募者氏名またはグループ名(グループの場合は代表者の氏名も記載) かい ようだい 開 陽台	年齢 4 1	職業または学校名 会社員
住 所(グループの場合は代表者) 〒086-1273 中標津町俣落256-17 電話(0153)73-3111		学年

料理名	ブロッコリーピラフ	
■材料と分量(2人分) ご飯 茶碗2杯 A ブロッコリー 1/2 個 コーン缶 大さじ2(30g強) ウインナー 2本 顆粒コンソメ ひとつまみ こしょう 少々 塩 少々 バター 小さじ2(8g) おろしにんにく 少々		
■作り方 ①ご飯は冷めていれば温めておく ②ブロッコリーは細かく切る。ウインナーは輪切りにする。 ③耐熱皿にAを入れて、ラップをしてレンジ(600W)で1分30秒加熱する ④③とご飯をよく混ぜ合わせ、ラップをして再度レンジ(600w)で2分加熱する。		
■作品のアピールポイント 火を使わないので子どもでも手軽に作れる。また、ブロッコリーも電子レンジで加熱するので水っぽくならず、米の食感もべたつかない。		

