

# 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 10	学校名 開陽小学校
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 4年生

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 { <ul style="list-style-type: none"> <li>ブロッコリー 1/2個</li> <li>コーン缶 大さじ2(30g強)</li> <li>ウィンナー 2本</li> <li>顆粒コンソメ ひとつまみ</li> <li>こしょう 少々</li> <li>塩 少々</li> <li>バター 小さじ2(8g)</li> <li>おろしにんにく 少々</li> </ul>	

## ■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。ウィ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。