

# わが家のレシピコンクール 応募用紙

※オリジナルで未発表のレシピに限ります

2023年 5月31日  
締切

応募部門  
(いずれかに○)

- A 郷土料理・伝統食材部門  B お弁当レシピ部門  
 C こだわりメシ部門  D 特別な日の料理部門  E やさいレシピ部門

レシピ名	みんな大好き！ぐつぐつ	
レシピに関するエピソード	家族3人の大好きなものを使った満足メニューです！ ぐつぐつと名付けたのは娘です。	
材料 ( 3 人分)	作り方(箇条書きで簡潔に)	
材料名・分量	<p>①フライパンに油をひき、みじん切りにした玉ねぎ→にんじんを炒め、途中からひき肉を入れて蓋をして蒸し焼きにする</p> <p>②砂糖と醤油で味付け。引き続き蓋をして馴染ませる</p> <p>③ついでに大豆煮などがあれば一緒に入れる</p> <p>④全体に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける</p>	
鶏ひき肉または豚ひき肉	300g ぐらい	
玉ねぎ	1個	
にんじん	1本	
砂糖	大さじ3	
醤油	大さじ3	
水溶き片栗粉	適量	
大豆煮や豆腐(冷蔵庫にあれば)	適量	
作り方のポイント	大豆煮や豆腐が冷蔵庫にあれば追加してみてください。	
完成した料理の写真とレシピデータをお送りいただける場合は、		

応募者氏名		電
住所	(〒 - )	
職業(学校名)		年齢 才

こちら



応募された方の個人情報は、事務局が適切に管理した上で、新聞販売店からの各種ご案内に活用させていただくことがあります。