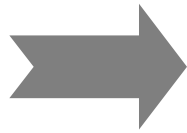


こしがや”菜コー”レシピコンテスト2018 応募用紙

送付先



郵送：〒343-8501 埼玉県越谷市越ヶ谷4-2-1
越谷市環境経済部農業振興課 担当：百崎・佐藤
メール：nogyoshinko@city.koshigaya.lg.jp

フリガナ 団体名 (団体の場合のみ)	コシガヤシ ノウギョウシンコウカ リョウリクラブ		
	越谷市 農業振興課 料理クラブ		
フリガナ (代表者) 氏名 ニック ネーム	コシガヤ タロウ 越谷 太郎	年齢 (個人の場合のみ)	歳
	※氏名は必ず記入してください。 氏名の公表を希望しない場合は「ニックネーム」を記入してください	※任意	
住所	〒 343-8501 埼玉県越谷市越ヶ谷4-2-1	電話番号 携帯電話	048 (963) 9193 000 (0000) 0000
職業 (個人の場合のみ)	1. 会社員 2. 公務員 3. 自営業 4. 生徒・学生 5. 主婦・主夫 6. その他()		

料理名： まこも炒め

テーマ食材： マコモタケ

使用する調理器具：フライパン

使用する主な調理器具を記入してください。※下記を除く
(包丁、まな板、菜ばし、おたま、ボウル、計量カップ・スプーン)

【材料4人分】	【手順】	調理時間： 30分
マコモタケ 4本	1. マコモタケの皮をむく。	
豚肉 150g	2. マコモタケを輪切り、ピーマンを千切りにする。	
ピーマン 3個	3. フライパンにごま油を熱し、豚肉、マコモタケ、ピーマンの順に炒める。	
塩 少々	4. 塩、こしょうで味を整える。	
こしょう 少々		
ごま油 少々		

分かりやすく、簡潔な文章での説明をお願いします。
レシピを読んだ人への伝わりやすさも審査の対象となります。

<レシピのPRポイント(特長)>

食物繊維・ミネラルを多く含んだマコモタケをビタミン豊富な豚肉と一緒に炒めました。
マコモタケの食感を残すため、サッと炒めるのがコツ。

レシピの魅力や審査基準に対してのアピールポイントを記入してください。

※応募の際は、注意事項をよく読み、ご了承のうえお申し込みください。ご応募をもって注意事項に同意されたものとさせていただきます。

完成写真（例）



※持参・郵送の場合、写真は貼らずに提出してください。