

第1回ほどがや地産地消料理コンテスト応募用紙(記入例)

料理名	(フリガナ) コンサイタップリスープ		調理時間 (目安)
	根菜たっぷりスープ		30分
住所	〒240-0000 横浜市保土ヶ谷区〇〇町〇-〇		年代
			30代
氏名	(フリガナ) チサン チショウ		電話番号 045-0000-0000
	地産 地消		
参加賞の希望賞品に○印をしてください。 ※先着順のため、ご希望に添えない場合があります。		横浜農場エコバッグ <input checked="" type="checkbox"/> カトラリーセット	
使用食材 (4人分)		作り方	
材料	分量		
大根	3cm	①大根・人参・玉ねぎ・じゃがいもは1cmの角切りにし、じゃがいもは水にさらす。	
人参	中1/2本		
玉ねぎ	1個	②ごぼうは斜め薄切りにして、水にさらす。	
じゃがいも	1個		
ごぼう	1/4本	③トマトは角切りにする。ウインナーは1cmの小口切りにする。	
トマト	1個	④鍋に油を熱し、にんにくを入れ香りがついたら取り出す。	
ウインナー	4本	⑤ごぼう、①の野菜の順で炒めたら、水とコンソメを入れて10分くらい煮る。	
にんにく	1/2片	⑥③のトマトを鍋に入れて煮込み、塩・こしょうで味をととのえ、パセリを散らす。	
塩・こしょう	少々		
コンソメ	1個		
油	小さじ2		
水	600ml		
パセリ	適量		

料理の特徴、工夫した点などを記入してください。

家にある野菜で作れる 1 品！

体に優しく朝食にもぴったりです。

料理の写真を添付してください（複数枚可）。



- ・いただいた個人情報は、本イベント以外の目的以外に使用しません。
- ・ご応募いただいたレシピは、区制 100 周年記念レシピ集や広報よこはま区版等に掲載させていただく場合があります。