

第5回「ガリック娘」料理コンテスト応募用紙

応募部門	一般部門 (学生部門) 香川県立琴平高等学校)
料理名	ジタン鍋で簡単!!! 野菜リゾット
材 料	<p> トマト 1個 キャバツ 1/4個 ピーマン 1個 ニンジン 1/2個 タマネギ 半分 ガリック娘 大さじ1 コシノメ(粉末) 5g 鶏がら(粉末) 5g </p> <p> はちみつ 大さじ1 塩こしょう 少々 チーズ 1枚 飯 お茶碗1杯 かぼちゃ 1/8個 </p>
作り方	<p> 飯を底にしきつめる 野菜を適当に切り、飯の上のせて調味料をかける。 レンジで 600W で 10分 あたためる。 最後にチーズをのせて完成 </p> <p> ★調理時間(30)分程度 ★料理の特徴、セールスポイント 野菜がたことろとれる!! </p>

