

## 第7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			
料理名	時々カリッと香ばしチキン			
材 料	鶏むね肉 柿の種 マヨネーズ 塩・胡椒 ガリック娘 ベビーリーフ ミニトマト レモン	2枚 150g 大さじ1 少々 1/2本 適量 適量 1/8切れ	(トマトたれ) トマト めんつゆ らっきょう酢	2個 大さじ1 大さじ1
作り方	<p>① 鶏むね肉は皮をはがしてそぎ切りにし、マヨネーズ、塩・胡椒をまぶす。          ② 柿の種は袋に入れて綿棒で細かく砕き、①にまぶす。          ③ (トマトたれ)トマトの皮をとり、粗みじん切りにしてめんつゆ、らっきょう酢と合わせる。          ④ フライパンにガリック娘を多めに入れて熱し、②をこんがりと焼く。          ⑤ ベビーリーフ、ミニトマト、レモンとともに盛り付け、トマトたれを添える。          フライパンに残った柿の種をベビーリーフの上に散らす。</p> <p>★調理時間( 45 )分程度</p>			
写真				
料理の特徴 セールスポイント	<p>消費量でもも肉に押されているむね肉ですが、きっと負けないうらいおいしくなれるはず、そう思いながら作りました。          軽くまぶした柿の種は、ガリック娘で焼くことによりカリッとした食感になり、香ばしい風味に仕上がります。そのままの風味を味わう他、レモンでさっぱりと、少し甘いトマトたれをかけて、3通りの味をお楽しみください。</p>			
<p>以下は応募者の住所・氏名等を記入してください。記入していただいた個人情報、事務局にて適切に管理し、選考及び発表にのみ使用し、目的以外には使用しません。</p>				
フリガナ 氏名	馬場 仁美(ハバ ヒミ)		性別	女
年齢	44歳	職業 (学生は学校名と学年)	団体職員	
住所				