


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 学生部門(香川県立香高高等学校)
料理名	黒ごまの 鍋たんめん!
材 料	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ にんにく 1かけら</li> <li>○ オリーブオイル</li> <li>○ ラー油 適量</li> <li>○ ひき肉 200g</li> <li>○ お水 400ml</li> <li>○ 太麺 3人前</li> <li>○ たべて菜 適量</li> <li>○ 塩 少々</li> </ul>
作り方	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ にんにくを片切りにし、フライパンに油を入れにんにくを入れる。香してひき肉をどきどき入れる。</li> <li>○ 400mlの水を入れ黒ごまを叩いたのを好きだけ入れる。ラー油を適量入れる。</li> <li>○ 別のお鍋に水を入れ少し塩を入れる。太麺をゆでる。お湯よりゆですぎない!</li> <li>○ 麺をお皿に入れひき肉などを上からかける。</li> <li>○ 麺をゆでたお湯にたべて菜を入れ、30秒ほどゆでる。</li> <li>○ うえにのせて 完成!!</li> </ul> <p>★調理時間(15)分程度 ★料理の特徴、セールスポイント</p>

写真	料理 
----	--

料理の特徴 セールスポイント	<p>ニンニクを少し大きく切ることで おいしくしてくれます。</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は、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。

フリガナ 氏名	ミツノカ ミセビ 松岡 雅	性別	男・ <input checked="" type="radio"/> 女
年齢	18 歳	職業 (学生は学校名と学年)	琴平高等学校 3年
住所	<div style="background-color: #ADD8E6; width: 100%; height: 100%;"></div> 宅TEL ) 帯 )		