


第9回「ガリック娘」料理コンテスト応募用紙

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。

フリガナ 氏名	マキ ママ アケ ミ 牧 小、明 美	性別	男・(女)
年齢	70 歳	職業 (学生は学校名と学年)	
住所	〒	連絡先	自宅TEL ()
			携帯 ()
応募部門	<input type="radio"/> 一般部門 <input type="radio"/> 学生部門(学校)		
料理名	豚肉の香味焼き・三種盛		
写真	料理写真添付欄(カラー限定、写真の返却はいたしません)		
			

<p>材 料 (1人分)</p>	<p>豚薄切り肉 6枚 大葉 3枚 チーズ (1cm×2cm) 3本 カレー粉 少々 かリック味噌 少々 梅干(種を抜いた) 少々 卵 1コ 小麦粉 少々 塩・コショウ 少々 スタチ 1ヶ</p>	<p>サラダ キャベツ 1枚 玉ネギ 少々 人参 少々 オクラ 少々 ミニトマト 2〜3ヶ フリルレタス 1枚 ガーリック娘 大1</p>
<p>作り方</p>	<p>豚肉2枚を並べて塩コショウし、大葉チーズ ①カレー粉をのせて3つ折りにし、両横も折りに で包み込む。②ミニクミをのせる。③梅干の 種をぬいて刻んだもの。①②③をフリッターの 衣(卵と小麦粉)をつけてガーリック娘大1で 焼く。強火・弱火の順で焼く。</p> <p>キャベツ・人参・玉ネギは千切りし冷水にくぐ らせて水切りする。ミニトマト・スタチは薄切りにする。 オクラは塩湯でし盛り添える。 盛り付け フリルレタスを敷き千切りのキャベツ・人参・玉ネギを 盛り、ミニトマト・スタチの輪切りを添える。 香味焼き・三種も2つに切って盛りつける。 ★調理時間(20)分程度</p>	
<p>料理の特徴 セールスポイン ト</p>	<p>肉料理は豚が大好き!野菜を添えてバランス良く。 夏バテの体にピリッと刺激も与えてビタミン類の 補給になる安く手軽な総菜である。そして 小・中高生の成長期には欠かせないガーリック娘 である。</p>	