

第9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(<u>琴平高等</u> 学校)
料理名	舘崎コーチンわかず油おえ丼
材 料 (3~4人分)	<p>舘崎コーチン 150g わかず 1本 (約150g) 白いソシ子 適量</p> <p>わかず油 { ガマソウワザ 小1/2 ラー油 小1/2 ~ 1/2 レタウチ 小1/2 塩 1/2g 好みじ七味唐辛子 適量</p> <p>ごま油 塩 シシトウ</p>
作り方	<p>1. わかずはじんじんにし、フライパンにガマソウワザとわかずを炒める。炒まったら、わかず油の材料を入れ、ボールにうつしておく。</p> <p>2. 肉口10大に切る。 フライパンにごま油小1/2を強火で熱し、両面焼く。 塩・シシトウで味をつける。</p> <p>3. 1のボールに肉を加えて全体を混ぜる。 ごま油を器に盛り、その上におせ、白わかずをのせる。</p> <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	料理写真添付欄(カラー限定、写真の返却はいたしません) 
----	---

料理の特徴 セールスポイント	<p>鶏肉にしたいので、わざと油揚げも全然油っこくなく、あじと「飯が」あつた。</p> <p>七味を少しうー油をかけることで、ピリ辛に仕上がった。</p> <p>わざと鶏肉と「油とニンニク」の組み合わせはあじと合っているとわかった。</p> <p>簡単だし、あじがきくので、肉を豚肉とにしてもいいわさ油に」と思った。</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	R K A M I 香川 米優	性別	男・ <input checked="" type="radio"/> 女
年齢	18 歳	職業 (学生は学校名と学年)	琴平高校 3年
住所	〒 連絡先 自宅TEL () 携帯 ()		