

南三陸ねぎ料理レシピコンテスト 入選作品

●氏名 (グループ応募の場合はグループ名と代表者名)

後藤 未来 みらい

●レシピのタイトル

ねぎの肉巻き

●レシピの紹介文

ねぎやにんじんは、細く切り、小麦粉を少量ふって出来上がりです。

●調理時間 (50)

●分量 (1 人分)

●料理のポイント、アピールポイント

ねぎを覆い隠すように肉で巻きました。

●材料名

・ネギ	2本	たれ	
・ニンジン	1本	・水	少々
・卵	1個	・砂糖	少々
・豚バラ肉	4枚	・醤油	少々
・油	適量	・酢	少々

●作り方 (手順) ※言葉で説明しづらい時は簡単な絵を書いて下さい

1. 卵をゆでます。
2. 水、砂糖、醤油、酢を混ぜ合わせタレをくります。
3. ねぎとニンジンは細く切ります。
4. 豚バラ肉で切ったねぎとニンジンをくるくる巻きます。
5. フライパンに油を入れ、焼きます。
6. 肉に焦げ目がついてきたら、予め作っておいたタレをフライパンに入れ一緒に煮込みます。(肉にタレがしみこみ、ねぎがしんなりするまで)
7. 皿にねぎの肉巻き、ゆで卵を盛りつけて完成です。



<応募にあたっての留意事項>

①応募作品のレシピ著作権，写真，出版物その他のメニュー紹介に係る使用权については，主催者に帰属する。

②応募書類（写真含む）は返却しない。

③応募の際の個人情報は，当コンテスト表彰，レシピ集作成，公開及びレシピ募集等のご案内のためにのみ使用する。

※個人情報の利用，管理については，「個人情報保護法」にもとづき，適切に取り扱います。