

# 八食料理道場杯 おさかな料理コンテスト レシピ応募用紙

和洋中、多国籍など、料理のジャンルは問いません。八戸近郊の魚介類を美味しく頂けるオリジナル作品大募集！

ふりがな	はっしょく はな こ	年齢	性別	職業
氏名	八食 花子 様	39 才	男・ <b>女</b>	主婦
住所	〒039-1161 青森県八戸市河原木字神才 22-2			
TEL	0178-28-9311	メールアドレス	shop849@vc.ho-net.ne.jp	

★ご応募の料理名とレシピについて下記に記入し、**完成写真を同封**して郵送にてご応募ください。

<b>料理名</b> なめたガレイと冬野菜の甘酢あんかけ	
◎使用する食材(4人分の分量)	◎料理のおすすめポイント
なめたガレイ 半身 ニンジン 1/2本 蕪 1コ 白菜 2~3枚 しいたけ 4コ れんこん 1節 万能ネギ 少々 サラダ油 適量	なめたガレイの風味が甘酢あんに 良く合い、野菜もたくさん食べられて ヘルシー&美味です。ご飯にピッタリで、 冷めて美味しいのでお弁当にも使えます。 食材は他の野菜やキノコ類でもOKです。

◎作り方・調理時間(30)分

- (1) 各野菜を全部食べやすい大きさに乱切りして、  
一度サラダ油で素揚げをして野菜に火を通しておく。
- (2) なめたガレイを半分に切り、片栗粉をまぶして170度で5分揚げる。
- (3) 水溶き片栗粉以外の甘酢あんの材料を鍋に入れ火にかけ、  
(1)の素揚げした野菜を入れ味をつける。  
ニンジン等のかための野菜が好みの食感になったら  
水溶き片栗粉を入れ、とろみを付ける。
- (4) (2)の素揚げしたなめたガレイを皿に盛り付け、  
(3)の冬野菜甘酢あんを上からかけて完成。

※記入欄が足りない場合は他の用紙(様式任意)にご記入ください。