



応募用紙や写真は返却できませんので、保管用にコピーをとってから応募してください。

応募条件

すべての条件を満たす料理を対象とします。

①秋の食材を使用している

②ガス機器を使用している

① 使用した秋の食材名 里芋 しめじ 大根 白菜 レンコン かぼちゃ 小松菜 ネギ

② 料理名 秋の煮ほうとう

使用する食材・調味料・分量

(4 人分)

里芋 5個	水	1600cc	} ②
しめじ 1株	顆粒だし	大さじ2	
大根 5cm	酒	50ml	
白菜 3枚	醤油	3/4カップ	
かぼちゃ 適宜	砂糖	大さじ 2	
小松菜 1/2把	つゆの素	適宜	} ①
ネギ 1本	油	少々	
レンコン 80g			
鶏ひき肉 150g			
ネギ(みじん切り) 5cm			
生姜(すりおろし) 1かけ			
卵黄 1個分			



⑤料理の手順 ※調理に必要な手順を記入してください。

●作業時間 (60分)

- ① ①を酒・醤油各小さじ2・片栗粉少々(分量外)と一緒にボウルに入れ粘りが出るまで混ぜ肉団子を作る
 - ② 野菜は食べやすい大きさに切りネギは3cmくらいに切って焼いておく(里芋は1度茹でこぼし)
 - ③ 鍋に油を引き小松菜以外の野菜を固い順から炒める
 - ④ 野菜に油が回ったら②を入れひと煮する
 - ⑤ ①の肉団子をスプーンで丸めながら入れる(さらにひと煮)
 - ⑥ ほうとうを入れて柔らかくなったら焼きネギ・小松菜を入れて出来上がり
- ※ 味が足りない時はつゆの素で調整する

⑥料理のコツ・ポイント ※手順中のアドバイスなどを記入してください

⑦アピールポイント

特に難しい事は何もありません。
色々な野菜をたくさん入れ鶏肉・豚肉などで
美味しいだしが出るので大きな鍋でたくさん
作ると翌日まで美味しく頂けます!!

煮ほうとうはみそ味が主流ですが
醤油ベースの味付けにするとお餅を入れたり
アレンジもできます。
鶏だんごのレンコンのシャキシャキと
焼きネギの香ばしさは抜群で食べごたえ満点です。