食べきりレシピ応募用紙

レシピ名	鶏肉のマーマレード煮	調理所要時間	15 分
アピールポイント	（食材の使いきり方法、どのような食材を使用したか、おいしく作るためのポイントなどを 150 文字以内でご記入ください。） 余ったジャムやマーマレードを使用した鶏肉料理です。最初にフライパンで鶏肉に焼き色をつけると、よりおいしくなります。鶏肉の代わりに骨付き手羽や豚バラ肉、肩ロース肉などでも作れます。ジャムも自宅にある色々な種類でお試しください。		

作り方

具体的に記入してください。（写真やイラストなどの図を使用しても構いません。）

① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。

② フライパンに油を入れて熱し、①の両面を焼き、生姜、マーマレード、酒を入れ、水をひたひたに入れて沸騰させる。

③ ②を中火にして、しょうゆを入れ、ふたをして、約８分煮る。

④ ③を器に盛り、水菜の葉をのせる。

材料名	分量 ※２人前としてご記入ください
【記入例】にんじんの皮	50ｇ
鶏もも肉	200ｇ
マーマレード	大さじ 2
生姜すりおろし	小さじ 1/2
油	小さじ 1/2
酒	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1 と 1/2
水	100ml
水菜の葉	適量

ふりがな	せいそう　たろう
氏名	清掃　太郎
ニックネーム ※HP に掲載します	くるん大好き
年齢	16
住所	〒132-8501 江戸川区中央 1-4-1
電話番号	03-5662-1689

【個人情報の保護】

ご記入いただいた個人情報は、レシピの内容確認の他、個人を特定しない統計的情報としてのみ利用させていただきます。また、第三者がお客様の個人情報へ不当に触れることのないよう、応募の管理には万全を期します。

提出先：〒132-8501　江戸川区中央 1-4-1　江戸川区環境部清掃課ごみ減量係

※ご応募頂いたレシピの著作権は江戸川区に帰属します。