

# 食べきりレシピ応募用紙 【記入例】

レシピ名	<b>鶏肉のマーマレード煮</b>	調理所要 時間	<b>15分</b>
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 <b>150文字以内</b> 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てください。		

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。)  <b>鶏肉は食べやすい大きさに切る。</b>  <b>フライパンに油を入れて熱し、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。</b>  <b>を中火にして、しょうゆを入れ、ふたをして、約8分煮る。</b>  <b>を器に盛り、水菜の葉をのせる。</b>

材料名	分量 <small>2人前としてご記入ください</small>
【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	<b>清掃 太郎</b>
ニックネーム <small>HPに掲載します</small>	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。

## 食べきりレシピ応募用紙\_作成時のお願い

### 写真について

横向きで撮るようお願いいたします。

### 文字数について

簡潔にまとめていただくようお願いいたします。

### 調味料の分量表記について

調味料など数 g のものは、計量スプーン単位で表現いただくようお願いいたします。

もしお好みでよければ「適量」やこしょう 0.02g などの記載の場合は「少々」などの表現に置き換えていただくようお願いいたします。

例) 2g、3g など 小さじ 1/2

### 電子レンジのワット数について

電子レンジで 分とする場合は、何ワットでの加熱かをご記入するようお願いいたします。