

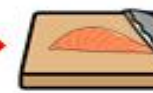
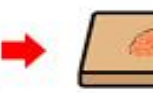
(メニューレシピ応募例)

材料は4人分をお願いします

「ポイント！」は、このメニューの最大のアピールができます！
このメニューについての熱い思いを、
ご記入下さい

栄養価や塩分の算定など不明でしたら、
ご相談下さい
栄養価は1人分にて記入願います

メニューのネーミングも、
ご自分のセンスで素敵に・・・

主菜 高野豆腐De鮭バーグ		主菜 高野豆腐De鮭バーグ					
<材料> (4人分) 鮭切身 4切れ 玉ねぎ 小1個 高野豆腐 1枚 片栗粉 大さじ1 A 塩・こしょう 少々 みそ 小さじ1 豆乳 100ml サラダ油 大さじ2 大根おろし 80g 万能ねぎ 少々 ポン酢醤油 小さじ4		<1人分> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>206kcal</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> ポイント！ 高野豆腐は豆乳でふやかした方が、扱いやすいです。 最近は粉にされた高野豆腐も、市販されていますので、活用してみませんか？		エネルギー	塩分	206kcal	1.1g
エネルギー	塩分						
206kcal	1.1g						
		<作り方> ① 鮭は皮を取り除き、包丁で細かく叩いてミンチ状にする。 皮をはがす →  →  →  ② 玉ねぎは、みじん切りにする。高野豆腐はおろし金でおろし豆乳にひたしておく。  おろした高野豆腐  豆乳 ③ ボールに①と②を入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、4つに分割し小判型に形を整える。  →  ④ フライパンに油をひき、③の両面に焼き色がつくまで、中火で焼く。フタをして、中まで火が通るように蒸し焼きにする。 ⑤ 大根をすりおろし、水気を切る。万能ねぎは小口切りにする。 ⑥ お皿にハンバーグを盛りつけ、その上に大根おろしをのせ、万能ねぎを散らし、ポン酢醤油をかける。 					

写真はカラーをお願いします

作り方は、写真やイラストを使うと見やすくなります！

切り取り線

(審査員応募用紙)

「広尾町おもてなし弁当」審査員用 (審査員の応募用紙はこの部分のみの記入だけです)

氏 名 : _____ 性 別 : _____ 年 齢 : _____ 歳

住 所 : _____ ☎(日中に連絡のつく番号)