〈記載例〉

PRカード・レシピ　応募用紙

学校名	鉾田南小	（ふりがな）	ほこた　たろう
学年・クラス	6 年 1 組	氏名	鉾田　太郎
住所：〒311-1592 鉾田市鉾田1444－1		電話番号	0291-33-2111

応募するほうに✓をつけてね　☑ レシピ　☐ PRカード

使った鉾田産の野菜に○をつけてください。（**PRカード応募者は★がついてるものから選んでね**）

★さつまいも	★いちご	★ほうれん草	★みず菜
★こまつな	★にんじん	★はくさい	★ねぎ
メロン	だいこん	じゃがいも	トマト
ごぼう	その他（レシピ応募のみ）：		

※その他には、鉾田市で生産されている野菜の名前を記入してください。

ここから下は、**レシピ応募する人だけ**書いてください。（PRカード応募者は好きな紙にかいてね）

レシピの名前	たっぷりの水菜を油揚げとチーズで大量消費！

材料	分量（4人分）	作り方・調理のポイント
油揚げ スライスチーズ 水菜 ごま油 【たれ】 砂糖 みりん しょうゆ 酒	4枚 4枚 1袋 大さじ1 大さじ1 大さじ2 大さじ2 大さじ2	①油揚げに3辺切り込みを入れて開く。 ②油揚げの大きさに合わせて水菜を切る。 ③①にスライスチーズ、②の水菜をのせて、きつめに巻き、巻き終わりを爪楊枝でとめる。 ④フライパンにごま油を熱し、③を転がしながら油揚げが色づくように焼き、食べやすい大きさに切ってさらに盛り付ける。 ⑤たれの材料をフライパンに入れて熱し、とろみがついてきたら器に盛った④にかける。

アピールポイント（工夫したところなど）	出来上がりのイラストまたは写真
☆水菜は多いくらいたっぷり入れてぎゅっと巻くと、火を通しても型崩れしにくくなります！	