


やまなしジビエ料理コンテスト 応募用紙

ふりがな	しもむら あんな	もり みさき	笛吹市
氏名	霜村 杏奈	森 美沙希	
料理名	和風あんかけチャーハン		
材料(4人分)	やまなしジビエ 280g ・チャーハン ご飯 800g にんじん 40g 長ねぎ 40g 塩 4g 卵 4個 こしょう 0.04g ひじき(乾) 16g 油 40g ・あん 水 400mL かつおぶし 12g しか肉(もも) 280g 片栗粉 12g しいたけ 60g 油 20g 塩 4g 大葉 20g		
作り方	・チャーハン 1. ひじきを水で戻しておく。 2. 長ねぎ、にんじんをみじん切りに切る。 3. 1, 2を炒めて、いったん取り出す。 4. 溶き卵とご飯を炒め合わせる。 5. パラパラに炒めたら、3を入れ全体を混ぜ、塩こしょうで味つけをする。 ・あん 1. かつお節で出汁をとる。 2. しか肉を細切りにし、しいたけは粗みじんに切り、大葉は千切りにする。 3. しか肉を炒め色が変わったらしいたけを入れ炒める。 4. 1を入れ塩で味を調べ、片栗粉でとろみをつける。 5. 皿にチャーハンを盛り付け周りにあんをかけ、大葉をのせる。		
アピールポイント	ジビエの味を引き立たせるため、チャーハンの味を和風にし、かつお節や大葉であっさり仕上げた。		
所要時間	50分	材料費	1,772 円

「やまなしジビエ料理コンテスト」募集要項を熟読・理解の上応募します。
 (↑ チェックを入れてください。)

応募・問合せ先
 〒400-8501 山梨県甲府市丸の内1-6-1 山梨県農政部販売・輸出支援課 国内販売支援担当
 電話番号(直通) 055-223-1603 (FAX)055-223-1599 電子メール nou-han@pref.yamanashi.lg.jp