



# 「岡弁」レシピ 応募用紙

岡崎市内産の野菜や加工品などを利用した、岡崎ならではの地産地消弁当「岡弁」に詰める料理のレシピを募集します。

岡崎らしさがいっぱい詰まった、おいしい料理レシピを考えてみてください。

料理名

もやし入り 栄養たっぷりハンバーグ

写真 又は イラスト



作り方(レシピ+ポイントなど)

- ①玉ねぎをみじんきりにして、火欠めるにんじんもみじんきりに。もやしはよく洗って水を切り、1cmほどに切り、小麦粉をふる。
- ②ボウルに肉と塩を入れ、おぼろかき混ぜるまでこね①と、卵、パン粉を入れ、さらにこねる。
- ③1/2型にし、中央をこぼませる。
- ④両面がこげ目がつくまで中火で焼く。

**Point!!**

玉ねぎを火欠めると水分が蒸発し、甘みが増す。  
パン粉は入れる事で、ジューシー保つ。  
肉のシャキシャキを残すために、卵が刻みすぎない。

【使用した岡崎の野菜・加工品】

おとし、ひき肉

氏名	藤 々 奈々		
学校名	額田中学校	学年	2年

応募用紙に記載された学校名・学年・氏名は、公開されます。

この応募用紙は、岡崎市ホームページへの公開及び岡崎市食品衛生協会を通じて、飲食店等に資料提供し、岡弁として広く利用してもらえるよう働きかけていきます。

