

「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

栄養満点むらさき麦サラダ

写真 又は イラスト



【使用した岡崎の野菜・加工品】

むらさき麦、レタス、きゅうり、卵、大根

作り方(レシピ+ポイントなど)

1. むらさき麦を炊飯器で炊く
2. きゅうりとなすを小さく角切りし、なすをフライパンで炒める
3. たまごを茹でる
4. トマトとハムを切る
5. コーンの水気をきる
6. ベビーリーフは水で洗いしっかり水気をとる
7. 茹でたたまごをきる
8. 八丁味噌とマヨネーズ、オリーブオイルを使ってドレッシングを作る
9. 炊き上がったむらさき麦に酢と塩コショウを加えほくじながらよくかき混ぜる
10. すべての材料を⑨に加えて完成！

岡崎の特産品のなすと八丁味噌を使い彩りのサラダになるよういろんな色の野菜を使って美味しく見えるように作りました。

八丁味噌を使いオリジナルのドレッシングを作りました。

氏名

家庭部 川端 愛音

学校名

岡崎商業高校

学年

高校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。