

「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

フルーツサラダ

写真 又は イラスト



作り方(レシピ+ポイントなど)

1. むらさき麦を2時間ほど水に浸して20分茹でる
2. その間にフルーツを切る
3. ヨーグルトと切ったフルーツとむらさき麦を混ぜ合わせる
4. 最後にまた上からむらさき麦をパラパラ乗せたら完成

フルーツだから小さい子も沢山たべられて、栄養も取れるのでいいかな、と思いました。紫麦の食感がプチプチしていて、それがまた良かったです。

【使用した岡崎の野菜・加工品】

むらさき麦、いちご、みかん

氏名	家庭部 榎 さくら		
学校名	岡崎商業高校	学年	高校3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。