

記入例

我が家のあまりにも美味しい「あまりものレシピ」 応募用紙

レシピ名	キャベニア		
料理写真	材料・分量		
	(4 ~ 6 人分)		
	キャベツ	1玉	
	たまねぎ	1個	
	ミートソース缶	1缶	
	ホワイトソース缶	1缶	
	塩・こしょう	各少々	
	ピザ用チーズ	適量	

作り方	調理所要時間	30 分
-----	--------	-------------

- キャベツの葉は洗ってから2つに分け、電子レンジ500Wで1分半加熱する。
- キャベツの芯はみじん切りにし、薄切りにしたたまねぎと一緒にしんなりするまで炒め、塩、こしょうをする。
- 耐熱皿にキャベツ、ミートソース、2、キャベツ、ホワイトソース、2の順に重ね、最後にミートソースを塗り、チーズをのせてオーブンで焼く。
※オーブンは最初は200℃で15分加熱し、焼き色がつかない場合は、220℃で3分追加する。

我が家の「あまりものレシピ」としてのアピールポイント（150文字以内）

キャベツを丸ごと買うとなかなか使い切ることが難しいですが、ラザニアの Pasta の部分をキャベツに代用することで、おいしく使い切ることができます。キャベツの柔らかさは、お好みで調整することができます。今回は時短料理として、ソースは市販の缶詰を使用していますが、手作りするとなお美味しくなります。

レシピ考案者プロフィール			
氏名	新渡戸 文化子	ニックネーム	ごみのん
		<small>※HP等での公表で本名以外をご希望される場合はご記入ください</small>	
住所	中野区松が丘1-6-3	中野区在住以外の方は右の欄にもご記入ください	在学 ・ 在勤 学校名 () ・勤務先名 ()
電話番号	3228-5563 <small>※なるべく昼間連絡がつく電話番号をご記入ください</small>	電子メールアドレス (お持ちの場合)	gomizero@city.tokyo-nakano.ne.jp

※ご記入いただいた個人情報については、レシピ募集事業のみに利用します。
 ※HP等では、優秀レシピに選ばれた方のレシピ内容と氏名またはニックネームを公表させていただく予定です。
 ※内容の確認等が必要となった際、お電話で問い合わせをさせていただく場合があります。
 ※ご応募いただくレシピは未発表のものに限り、その著作権は中野区に帰属します。なお、応募書類は返却しません。

提出先	
郵送	〒165-0024 中野区松が丘1-6-3 リサイクル展示室2階 中野区ごみゼロ推進分野 宛
電子メール	gomizero@city.tokyo-nakano.lg.jp