

申込者氏名		(ふりがな) そのぎ はなこ 彼杵 花子		年齢別 性別	40歳(男・ <b>女</b> )
住所		〒 859-3808 東彼杵町蔵本郷〇〇〇-〇		電話番号	090-〇〇〇〇-〇〇〇〇
				電子メール	〇〇〇〇〇@gmail.ne.jp
作品タイトル		王道ポテトサラダ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">ユニークな料理名をお待ちしています!</span>			
使用した 町内産品	原材料名	じゃがいも	きゅうり	たまねぎ	にんじん
使用材料・分量(4人分)		作 り 方			
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content;">4人分の分量で記入してください</div> じゃがいも 4個 (約 350g) きゅうり (1本) たまねぎ (1/4個) にんじん (1/4本) ハム (2枚) 塩 (少々) こしょう (少々) 酢 (大さじ1) マヨネーズ (大さじ4)		レシピについて(作り方、調理時間)記入して下さい。 また、完成した料理の写真(皿等に盛付けた状態のもの)を添付して提出して下さい。(外観審査に使用します。)			
		①じゃがいもは皮つきのまま丸ごと蒸かす。 中まで火が通ったらざるに上げ、粗熱が取れたら皮をむく。 塩こしょうをして、軽くつぶして粉ふきいも状にする。 酢を回しかけてひと混ぜする。 ②きゅうりは薄切りにして、塩小さじ1/2をまぶして、しんなりしたら水気をしぼる。 ③たまねぎは薄切りにして、水にさらしてから水気をしぼる。 ④にんじんはいちょう切りにして茹でる。 ⑤ハムは短冊切りにする。 ⑥マヨネーズを加え、全体を和えて完成。(全体で約30分)			
【作り方・おすすめのポイント】 じゃがいもは茹でてでもいいのですが、蒸かすと水っぽさがなく甘みが増します。 酢を加えることで風味が出てマヨネーズの量を減らせます。					
「東そのぎうまかもんコンテスト」実施要領を確認のうえ、チェックをお願いします。 <input checked="" type="checkbox"/> 私は「東そのぎうまかもんコンテスト」実施要領の内容に同意のうえ、上記レシピについて応募いたします。					