

# “ベジプラ！楽うまレシピ”コンテスト

## 応募用紙

○参加資格は函館市にお住まいの方です。

○参加者が18歳未満の場合は、保護者または18歳以上の方が応募してください。

○「はこだて市民健幸大学」公式ホームページに掲載している応募資格・応募内容・審査基準・注意事項を必ずご確認ください。

注意事項に同意の上、ベジプラ！楽うまレシピコンテストに応募します。

ふりがな	はこだて たろう		年 齢	20 歳
氏 名	函館 太郎			
住 所	〒 040-0001 函館市 五稜郭町23-1			
メールアドレス	zoushin-zoushin@ city.hakodate.hokkaido.jp		電 話	0138-85-6561
ニックネーム (任意)	ベジプラ太郎 ●ホームページで氏名を公開したくない場合のみ、記入してください。			
グループ名	●個人の場合は、記入不要です。			
料理名	“楽うま”ピーマンと昆布のナムル			
材料（2人分）	分量（g）	作り方		
ピーマン	5～6個	① 刻み昆布は、水にもどし、水気を切っておく。 ② ツナは油をよく切る。 ③ ピーマンは、細切りにする ④ 上の①②③を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で2分程度加熱する。 ⑤ 食塩とゴマ油で味を調え、器に盛り付ける。		
ツナ（油漬け）	1／2缶			
刻み昆布	2g			
食塩	1g強			
ごま油	大さじ1			
レシピについての エピソードやアピ ールポイント 100字以内	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;">                 ピーマンの代わりに、もやしやしめじでも美味しいです。             </div>			
写真	1人分の写真を同封してください。 ※横長の写真をご用意ください。			

