

所沢農産物を使用した地産地消レシピ応募用紙

申込方法:メール(a9158@city.tokorozawa.lg.jp)へ応募用紙・写真を提出

申込締切:令和7年7月31日(木曜日)

・使用した農産物を○で囲んでください。

- 1.里芋 ②.人参 ③.ほうれん草 4.小松菜 ⑤.枝豆 6.かぶ
7.狭山茶(ほうじ茶・和紅茶含む) 8.ぶどう 9.卵 10.その他()

タイトル 調理時間

やさいたっぷり!○○○カレー!(○○分)

材料(○人分)

- ・ほうれん草(伸びたものや傷んだものも可)…○束
- ・人参…○本
- ・玉ねぎ…○個(みじん切り)
- ・枝豆…○○○g
- ・トマト(ざく切り、トマト缶も可)…○○○g
- ・鶏もも肉…○枚(ひと口大にカット)
- ・水…○○○cc
- ・サラダ油…大さじ○
- ・カレールー(市販)…○人分

作り方

- 1 -----
- 2 -----
- 3 -----
- ・
- ・
- ・

アピール・こだわりポイント

氏 名:○○ ○○

連絡先(TEL):○○○-○○○○-○○○○