

優秀賞

高校生の部

かやく飯

青山 和貴さん作

小原恵美理さん作



かやく飯

ご当地グルメアイデア料理コンテスト優秀賞作品

平成27年度

高校生の部

料理名	かやく飯		
料理のアピールポイント (特徴・味等)			
材料費			
材 料	分量	作 り 方	
(4人分)			
米	3合	1. 材料を切る。 2. 鶏肉を切ってごま油で炒める。 3. 具を入れて米と一緒に炊く。	
人参	1 / 2本		
油揚げ	1枚		
鶏むね肉	200g 1枚		
しょうが	1かけ		
さといも	3個		
ごま油	大2		
ピーマン	1個		
しょう油	大3		
酒	大3		
みりん	大3		
だし汁	600cc		