

応募用紙や写真は返却できませんので、保管用にコピーをとってから応募してください。



## 応募条件

すべての条件を満たす料理を対象とします。

①秋の食材を使用している

②ガス機器を使用している

① 使用した秋の食材名 かぼちゃ・しめじ・銀杏・しいたけ

② 料理名 楽チン手羽元と秋野菜サラダ

### 使用する食材・調味料・分量(2人分)

手羽元…4本

かぼちゃ…1/6コ

にんじん…1/2本

しめじ…1かけ

しいたけ…2コ

銀杏…4コ

ネギ…1/2本

その他好きな野菜・なんでも

調味料

しょうゆ…大さじ1

みりん…小さじ1

にんにく…1かけ



## ⑤料理の手順

※調理に必要な手順を記入してください。

●作業時間 (40分)

① しょうゆ・みりん・にんにく(つぶす)を合わせて、手羽元にかませる。時間があれば前日に用意する。

② 野菜を1cm~2cm角くらいに切る。

③ ザ・ココットに手羽元と野菜を並べる。

④ 自動の温野菜モードで25分加熱する。



⑤ 火が通ったら、①でつけた調味料を野菜にふりかける。手羽元を濃い味にするときは、しょうゆ(分量外)をはけなどでぬる。

⑥ ザ・ココットのフタをあけて、水分をとばす。3分程度加熱

⑦ ガスコンロ上にザ・ココットを出し、手羽元を皿にとり、野菜だけをヘラでまぜる。カボチャサラダ風になるまでまぜる。完成。

## ⑥料理のコツ・ポイント

※手順中のアドバイスなどを記入してください

## ⑦アピールポイント

●ザ・ココットのフタを閉めて調理するのでしっとりとした仕上がり。

●秋野菜そのままの味を楽しむには、調味料は少なめがおすすめ

野菜を切って、火にかけるだけ。  
カンタン。