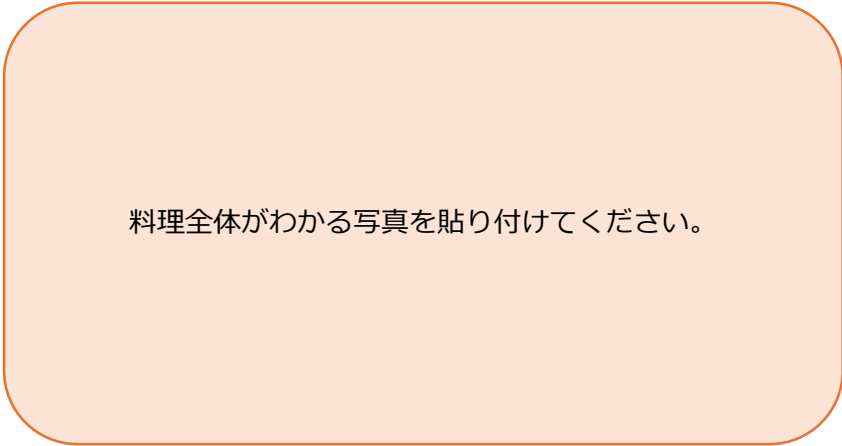


第一回 噛むほど元気！高校生咀嚼レシピコンクール

募集期間：2026年4月13日（月）～2026年7月31日（金）

必要事項をご記入の上、メール（y-fujigaki@o3.jaf.or.jp宛）にてご応募ください。

料理名	揚げない！ぱくぱくコロッケ！	
料理の写真 (料理全体が わかるもの)		
材料（分量）	2人分 ●じゃがいも 2個（200g） ●れんこん 50g ●合いびき肉 100g ●枝豆 100g ●塩 適量 ●こしょう 適量 ●パン粉 30g ●サラダ油 大さじ1	●めんつゆ 大さじ1 ● ● ● ● ● ● ● ●
作り方	①じゃがいもの皮をむいて、一口大にカットし水にさらす。耐熱ボウルに入れて電子レンジで約5分（600W）加熱します。 ②れんこんは粗みじん切りにし、水にさらして合いびき肉とともにフライパンで色が変わるまで炒め、めんつゆを加えてさらに炒めます。 ③枝豆を5分ほど塩茹でし、豆を取り出します。 ④じゃがいもをマッシャーでつぶし、れんこんと合いびき肉、枝豆を加えて混ぜて塩こしょうで味を調えます。 ⑤手で丸めて俵型にします。 ⑥フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、パン粉を入れて全体に色がつくまで炒めたら⑤にまぶします。	

工夫点	<ul style="list-style-type: none"> ●コロッケのタネに粗みじん切りのれんこんを入れたこと、つぶさずに枝豆を入れることで、咀嚼回数を増やしながらか、食感を楽しめるように仕上げました。 ●油で揚げるのではなく、焼いたパン粉をまぶすことで健康面に配慮し、枝豆を入れたことで一見茶色が目立ってしまうコロッケを緑色で彩りも鮮やかにしました。 ●コロッケにすることで子供から大人まで幅広い年代の方にお楽しみいただけます。
-----	--

①に代表者名、②～⑤にメンバーを記入してください。

	ふりがな	学年	
応募者氏名	①秋田 太郎	あきた たろう	2
	②秋田 花子	あきた はなこ	2
	③	ひらがなで 記載してください。	
	④		
	⑤		
学校名	秋田県立〇〇〇〇〇高等学校	正式名称で 記載してください。	
連絡先	TEL : 090-1234-XXXX E-mail : taro1234@XXXX.com (グループで応募の場合は代表者の方の連絡先)		

【個人情報の取り扱いについて】

応募により取得した個人情報は、本コンクールの運営に必要な範囲で使用し、それ以外の目的では使用しません。

【応募先・問い合わせ先】

一般社団法人日本自動車連盟 秋田支部

TEL : 018-864-8492 (平日 10:00~17:00)

E-mail : y-fujigaki@o3.jaf.or.jp

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。