

【メール記入例】

宛先 shi-shiminkyoudou@city.kushiro.lg.jp

件名 応募 家のパパご飯

メール本文

氏名 釧路 市郎 (くしろ いちろう)

住所 釧路市〇〇町〇-〇-〇

電話番号 090-●●●●-●●●●

連絡用Eメールアドレス 〇〇〇@□□□.△△△

料理名 パパの簡単焼うどん

パパからのアピールポイント

野菜は手でちぎってワイルドに作っています！息子も喜んで食べてくれます。

家族の感想

フライパン一つできて、台所も汚れず私も助かっています。(ママより)

パパのうどんはおいしいよー！(息子より)

材料と分量 (1人前) ※わかる範囲で分量も記入してください

ゆでうどん1玉、釧路産キャベツ、ピーマン、阿寒ポーク 適量

味付け 塩・こしょう、焼き肉のたれ 適量

作り方 豚肉・野菜の順で炒めて、しんなりしたら、うどん投入。

この時水を少し足すと麺がほぐれやすい。

あとは焼き肉のたれ、塩・こしょうで味付けして完成。



完成写真を添付のうえ、メール文、添付写真あわせて4メガバイト以内でお送りください。

♪♪地元釧路産の食材の例♪♪

【農産物】ほうれん草・大根・キャベツ・レタス・小松菜・春菊・フキ・キクイモ・ブロッコリー・プチトマト・トマト・ピーマン・きゅうり・パプリカ・ナス・長ねぎ・トウモロコシ・かぼちゃ・じゃがいも・ニンジン・ゴボウ・アスパラガス・小カブ・長いも・白菜・玉ねぎ・ズッキーニ・イチゴ ほか

【畜産物等】牛乳・牛肉・豚肉・卵・鹿肉 ほか

【水産物】サケ・ホッケ・メヌケ・長コンブ・サンマ・イカ・ツブ・シシャモ・イワシ・カレイ・マダラ・ハタハタ・スケトウダラ・カジカ・ウニ・ホッキ・カスベ・毛ガニ・キチジ ほか

【水産加工品】イワシ缶詰・サバ缶詰・魚すり身・シメサバ ほか