

オリーブオイル料理コンテスト (NO.1)

しめい  
氏名

くりもと あき  
栗元 陽

【作品タイトル】	食べるオリーブオイル	
【レシピ詳細】	材料・分量 (4人分)	調理の工程・要する時間
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリーブオイル …大2、100 cc</li> <li>・ニンニク …2かけら</li> <li>・しらす …20 g</li> <li>・たかのつめ …3本</li> <li>・ナッツ(ミックス) …30 g</li> <li>・塩 …少々</li> <li>・ベーコン …30 g</li> <li>・コショウ …少々</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ニンニク、ナッツをきざむ。(5分)</li> <li>2. フライパンにオリーブオイル大2を入れ、ニンニクとたかのつめを入れて炒める。(5分)</li> <li>3. そこにナッツとベーコンとしらすを入れ炒める。</li> <li>4. 塩と黒コショウで味付けをする。</li> <li>5. フライパンで炒めたものの中にオリーブオイル 100 ccを入れ、いい色になるまで炒める。</li> </ol>
<p>【工夫した点やPRポイント】</p> <p>パスタやパンなど、何にでも使えるようにしました。</p>	<p>・イメージ図 (写真)</p> 	