

「令和8年度青森りんごオリジナルレシピコンテスト」応募用紙

フリガナ	アオモリ リンコ	ニックネーム (本名非公開希望の場合)	
氏名	青森 りん子		
大学名	青い森大学	学科名	健康栄養科
レシピ名	「お子様向けウォルドーフサラダ風サラダ」 調理時間目安(60)分		
部門名(1つ選択し○で囲む)	A:スイーツ部門 B:総菜(スイーツ以外)部門		
材料	3 人前 <具材> ・りんご 中サイズ1個 ・れんこん 中サイズ1個(120g) ・ブロッコリー 1/2株(130g) ・クリームチーズ 30g ・クルミ 少々(お好みの量) ・ハーブソルト 少々 <ドレッシング> ・マヨネーズ 大さじ3 ・プレーンヨーグルト 大さじ3 ・生クリーム 大さじ3		
作り方	① れんこんを洗って薄くスライスしたら食べやすい大きさに切り、ハーブソルトを振ってフライパンで両面を焼く。 ② ブロッコリーを洗って小さめの房に分け、茎は皮をむいて一口サイズに大きさに切る。 ③ 鍋にたっぷりの水を入れ、塩をひとつまみ加えて沸騰させたら、②をさっと1分ほど茹で、ザルにあけて冷水をかけて冷ます。 ④ りんごはいちよう切りや角切りなど食べやすい大きさに切る。 ⑤ ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ、りんご・れんこん・ブロッコリー・クリームチーズを加えて和える。 ⑥ 器に盛り付け、お好みでクルミをトッピングする。		
レシピ考案のエピソードや アピールポイント	ニューヨークのホテル発祥のウォルドーフサラダが好きでよく作るのですが、子どもはセロリが苦手な子もいると思い、セロリに似た食感の野菜で作れないかと試作を重ねました。セロリの代わりにシャキシャキ感のあるれんこんと、お子様にも人気のブロッコリーを使い、家族みんなで楽しめるサラダになっています。 食物繊維が豊富なサラダですので、クリスマスのお肉料理などと一緒に召し上がってはいかがでしょうか。		
完成画像	なるべく鮮明な画像を貼り付けてください 		

応募に関する同意事項

- ・入選作品の知的財産権等の権利は一般社団法人青森県りんご対策協議会の帰属となります。
- ・応募作品はオリジナルのものであり、第三者の著作権等その他の権利を侵害していないものに限ります。
- ・入選作品は青森りんご公式サイト等で掲載するほか、青森りんご消費宣伝に広く活用します。

事務局記入欄	受付No.	
--------	-------	--