

りょうり めい 料理名 (タイトル)	ロシア風ポテトサラダ		おうぼ ようし 応募用紙②
ざいりょう・ぶんりょう 材料・分量 にんごん 〔1人分〕	材料 (ざいりょう)	分量 (ぶんりょう)	材料 (ざいりょう)
	にんごん	※ 80g	米粉チーズ
	じゃがいも	150g	ブラックペッパー
	ベーコン	40g	塩
	サニーレタス	90g	卵
	マヨネーズ	大さじ5	
	酢	小さじろ	
つく かん 作り方	①にんごんとじゃがいもをブロック状にカットして電子レンジで600W約1分30秒ほど温める(根菜設定がオススメ) ②卵をゆでてブロック状にカットする ③ベーコンを焼く ④①、②、③の材料をボウルに入れて、マヨネーズと酢を加えて混ぜる ⑤皿にサニーレタスを敷いて④で作ったものを上にのせて完成		
やさい 野菜チェック あ 当てはまる項目に「○」もしくは「その他」に記載を	やさい つか 野菜をたっぷり使っているか (100g以上)	りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜もつか 使っているか	た その他
じたん くふう 時短の工夫や アピールポイント (※)	米粉チーズやブラックペッパーをふりかけると風味が良くなっておいしくなります。		ちょうりじかん 調理時間 75 分
			
りょうり しゃし 料理の写真 じたん	を 描いてください		

りょうり 名 料理名 (タイトル)	野菜を食べるキーマカレー パスタ		おうし ようし 応募用紙②		
	ざいりよう 材料 (ざいりよう)	ぶんりよう 分量 (ぶんりよう)	ざいりよう 材料 (ざいりよう)	ぶんりよう 分量 (ぶんりよう)	
ざいりよう ・ ぶんりよう 材料・分量 にんじん 〔1人分〕	パスタ 合い挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト 塩こしょう バター 醤油	80g 100g 80g 50g 30g 30g 80g 100ml お好み 適量	サラダ油 水 ウスターソース しょうゆ カレー粉 コンヤク おろし玉ねぎ おろししょうが 塩こしょう	小さい 90ml 大さい 1/2 小さい 1~ 大さい 小さい 1/2 小さい 1/2 小さい 1/2 小さい 1/2 1/2g	
つく かん 作り方	① 玉ねぎ、人参、ピーマン、トマトは5mmくらい角切りにしておく。 ② 人参は耐熱容器に入れ、電子レンジで600wで5分加熱しておく。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、おろし玉ねぎ、おろししょうがを入れ香りが出たら、合い挽きミンチ、塩こしょうを入れ炒める。 ④ 色が変わったら①②の野菜を加え、炒める。 ⑤ 鍋にたっぷり水を入れ、火にかけて沸騰させておく。 ⑥ ④の野菜が柔らかく仕上がったら、トマトソース、水、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、コンヤクを入れ煮込む。 ⑦ ⑥にパスタを入れ、煮込み終わったら火を止めて茹で、⑥に入れる。 ⑧ 水分が足りなくなったら、ソースが足りないを見えたら、コンヤク、しょうゆで味を整える。 ⑨ お皿に盛り付け、バター、お好みで醤油を加える。				
やさい 野菜チェック あ 当てはまる項目に「○」も しくは「その他」に記載を	やさい 野菜をたっぷり使って いじょう いるか (100g以上)	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜も つか 使っているか	た その他		
じかん くらう 時短の工夫や アピールポイント (※1)	野菜は電子レンジで加熱して調理時間を短縮し、 おろし玉ねぎはあらかじめおろしておき、2つ④の野菜をフライパンで炒め、 1品を仕上げた。			ちやうじかん 調理時間 30 分	
					

りょうり だい 料理名 (タイトル)	イタリア野菜のラタトゥイユ		おうぼ ようし 応募用紙②	
ざいりょう ・ ぶんりょう 材料・分量 にんぶん 〔本人分〕 4	材料 (ざいりょう)	分量 (ぶんりょう)	材料 (ざいりょう)	
	ズッキーニ	1本	ホトトギス	1缶(400g)
	なす	1本	オリーブオイル	大さじ2
	ピーマン	1個	白ワイン	50cc
	玉ねぎ	1個	塩	小さじ1
	黄パプリカ	1個	こしょう	少々
	にんにく	1かけ		
つく かに 作り方	ズッキーニ、なすを斜め半分に切り、1cm巾幅に切る(半月状に切る)。玉ねぎは2cm角。黄パプリカ、ピーマンは縦半分に切り、除き包丁の角度を変えながら切る(乱切りに)。にんにくはうす切りにする。フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ弱火で熱し、香が出たら玉ねぎ、ズッキーニ、ピーマンを加え、玉ねぎが透き通るまで中火で炒める。黄パプリカを加えて全体に油がまわるまで炒める。ホトトギス、白ワインを加え、ふたをしながら、塩、こしょうを加え1〜2分煮る。			
やさい 野菜チェック あ 当てはまる項目に「○」も しくは「その他」に記載を	やさい 野菜をたっぷり使って つが いるか (100g以上)	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜も つが 使っているか	た その他	
	○	○		
じたん くらう 時短の工夫や アピールポイント (※1)	汁気が足りないようであれば、途中で水(少量)を少量ずつ加える。		ちやうりじかん 調理時間 10 ぶん 分	
				

料理名 (タイトル)	色とりどりの野菜のお好み焼き		応募用紙②	
材料・分量 (1人分)	材料 (ざいりょう)	分量 (ぶんりょう)	材料 (ざいりょう)	分量 (ぶんりょう)
	米	50g	お好み焼き粉	50g
	とうもろこし(冷凍)	10g	水	70mL
	ヒューマン	1個分	むらさきキャベツ	40g
	トマト	1個分	お好みソース	30g
	しめじ	1個分の1/2	マヨネーズ	適量
	木綿豆腐	1丁の1/4サイズ	かつお節	適量
作り方	① 1cm×1cmほどのサイズで、ヒューマンとむらさきキャベツをちぎっておく。しめじと豆腐をちぎっておく。お好み焼き粉と水(2)に全て入れ、なめらかに混ぜる。 ② フライパンに油をひき、①の生地を流し入れ、フタをして焼く。片面5分を目安に、両面を焼く。その間、トマト1個を小さく切り、お好み焼きの上にのせる。 ③ ②の生地が焦げ付いたら、お好みソースを1分ほどかけて、お好みソースを入れる。それから30秒ほど、火を消し、お好み焼きの両面に油を塗り、お好み焼きの両面にソースをかければ完成! お好み焼きマヨネーズやかつお節をかける			
野菜チェック	野菜をたっぷり使っているか (100g以上)	緑黄色野菜も使っているか	その他	
当てはまる項目に「○」もしくは「その他」に記載を	○	○		
時短の工夫や アピールポイント (※1)	卵を使っていないので、卵アレルギーの人でも食べることができ、むらさきキャベツを使えば、見栄えの良しー皿に！			調理時間 25 分