

りょうり かい 料理名 (タイトル)	ナムル		おうえん ようし 応募用紙②
ざいりょう・ぶんりょう 材料・分量 にんげん 〔1人分〕	材料 (ざいりょう)	分量 (ぶんりょう)	材料 (ざいりょう)
	ミニトマト	40g	ごま
	アロココリー(冷凍)	86g	トリがらスープ
	もやし	50g	
	ごま油	大さじ 2/3	
	塩	適量	
	砂糖	小さじ 1	
つく かん 作り方	①アロココリー(冷凍)を解凍する。 ②もやしを1分半～2分レンジで火を通す。 ③トマトとアロココリーを食べやすい大きさにカットする。 ④①～③の材料を全てボウルに入れて、ごま油→塩→砂糖→トリがらスープ→ごまの順番で味付けする。		
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	その他
じたん くらう 時短の工夫や アピールポイント (※1)	冷凍アロココリーを使ったり、もやしをレンジで火を通して時短しています。		ちょうりじかん 調理時間 15 ぶん
			
りょうり しゃしん 料理の写真 (※1)	おいてください		

りょうり せい 料理名 (タイトル)	野菜たっぷりパオライス			おうえん ようし 応募用紙②
せいりょう ・ ぶんりょう 材料・分量 じんぶん (1人分)	材料 (ざいりょう)	分量 (ぶんりょう)	材料 (ざいりょう)	分量 (ぶんりょう)
	玉ねぎ	1/2個	ミート・レタス	適量
	ピーマン	1個	★飯蒸・砂糖	各小さじ1/4
	パプリカ(赤)	1/2個	★たんぱくパウダー	2cmくらい
	バジル	5枚	★黒田オリーブオイル	各小さじ1/2
	鶏挽肉	100g	★ニンニク	大さじ1/2
	たまご	1個	胡椒・ごま油	各少々
つく かた 作り方	①食材 ・玉ねぎをみじん切り ・ピーマン・パプリカを2cm角に切る ②調味料 ・★マークの調味料をまぜ合わせる ③いためる ・フライパンでごま油をひき、中火で玉ねぎをかるくいためる ・玉ねぎに色がついたら挽肉も加え、★マークの調味料を加えて中火で10分ほど炒め、ピーマン・パプリカを加えてよくいためる。		・肉を加え、軽く煮たパプリカを加え、軽くいためた後、火をとめる ④盛りつけ ・肉をご飯にそえて、同じフライパンで目玉焼きを作り、卵黄をのせてそえる。 ・レタス・トマトをまわりにそえる	
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 つか 野菜をたっぷり使って いるか (100g以上)	りよくあうしょくやさい 緑黄色野菜も つか 使っているか	た その他	
じたん くろ 時短の工夫や アピールポイント (※1)	調味料をまぜあわせて、野菜を切って、1人分 盛りつけるだけなので楽です。			ちやうりじかん 調理時間 約 20 ぶん
				
りょうり しゃ 料理の写し	を添えてください			

料理名 (タイトル)	卵とトマトの中華スープ		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)
	トマト	1個	卵	1個
	たまねぎ	20g	パクチー	1個
	ねぎ	70g	しょうゆA	小さじ1
	しょうが	1かけ 5g	塩こしょうA	少々ずつ
	ごま	小さじ2	片栗粉B	小さじ2
	鶏がらスープ	大さじ1杯	水B	小さじ4
作り方	① トマトは一口大の乱切り、ねぎ、しょうがはみじん切り、卵は割りほぐし、たまねぎは、うす切り ② 鍋にごま油を入れ、ねぎ、しょうがを入れ、香りが立つまで炒め、水2カップ(400ml)鶏がらを入れ煮立、たらトマトを入れる ③ Aで調味し、Bをよくまぜてかき、全体にしょうゆを			
野菜チェック 当てはまる項目に「○」もしくは「その他」に記載を	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	
	○	○		
時短の工夫や アピールポイント (※1)	10分で作れるにひき、野菜や栄養も沢山とれるのびー石三鳥です。		調理時間 10分	
作り方④ 卵を細く流し入れ半じゅくになったらお好みでパクチーをそえる 				

りょうり だい 料理名 (タイトル)	栄養たっぷりのお肉巻き		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 にんばん (1人分)	材料 (ざいりょう)	分量 (ぶんりょう)	材料 (ざいりょう)	分量 (ぶんりょう)
	ふた肉	100g	バター	10g
	アスパラガス	20g	ほんだ	小じ2
	にんじん	15g	塩コショウ	少々
	パプリカ(赤)	15g	酒	大さじ1
	スコーン	20g		
レタス	30g			
つく かん 作り方	ふた肉に野菜を巻いて、熱した フライパンで蒸し焼きする。塩コショウで 軽く味つけて、材料に火が通ったら、 バターとポン酢でさ.と.からめる。 その後、お皿に、レタスを添える			
やさい 野菜チェック あ 当てはまる項目に「○」も た 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 くるう 時短の工夫や アピールポイント (※1)	ポン酢の中にいろんな調味料が入って いるから、時短です。			ちようりじかん 調理時間 20 分
				