

りょうり めい 料理名 (タイトル)	だし汁 しみしみ! 夏野菜の煮びたし			おうえん ようし 応募用紙②
	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)
ざいりょう・ぶんりょう 材料・分量 にんげん 〔1人分〕	なす	1本	みょうが (薬味)	1/2 ~ 1本
	オクラ	3本	削り節 (薬味)	4g + 2g
	ミニトマト	2個	千枚葉スライス	5枚
	パプリカ	(小) 1個	熱湯	150cc
	玉ねぎ	1/4個	ぽん酢	大さじ1
	かぼちゃ	50g	ごま油	大さじ1
つく かん 作り方	① ボウルに 千枚葉スライスを入れる。ボウルに ざるをのせ、 削り節を入れる。熱湯を注ぎ、ざるの上にふたをして、 3分程おく。ざるを持ち上げてこく。冷めたら ぽん酢を足す。 ② なすは 縦半分に切り、表面に格子状に切り目を入れる。 オクラは 2等分に切り、うぶ毛を除く。トマトはそのままOK。 パプリカ・玉ねぎ・かぼちゃは 適当な大きさに切る。 ③ 耐熱ボウルに、トマト以外の ② を入れ、ごま油と合わせる。 ラップをして、600W のレンジで 4~5分加熱。 ④ 熱いうちに ① のだし汁に ② を浸す。冷蔵庫で冷やしてもおいしよ!!			
やさしい味 (減塩) くふう の工夫を「○」もしくは 「その他」に記載を	だし汁の味を きかせる ○	酸味や香りの ある食材を使う ○	塩分を多く含む 食材を控える (※1) ○	その他
じかん くらう 時短の工夫や アピールポイント (※2)	・だし汁は 手軽に 削り節と 千枚葉スライスで 作る ・野菜は 揚げずに、焼かずに 火を使わず、 レンジで 時短			ちようりじかん 調理時間 20 分



りょうり しせん ばん よこ
料理の写真 (L判・横、データの都合3MB以下のJPEG) を貼り付けるかまたは枠内に直接イラストを描いてください

りょうり だい 料理名 (タイトル)	モリモリ食べれる!? 焼き野菜			おうけい しょうし 応募用紙②
ざいりよう ・ ぶんりよう 材料・分量 にんばん (1人分)	材料 (ざいりよう)	分量 (ぶんりよう)	材料 (ざいりよう)	分量 (ぶんりよう)
	かぼちゃ	約 60g	酒	10g
	玉ねぎ	約 70g (1/4個)	白すりごま	少々
	ゴーヤ	約 30g (1/6個)	かつおぶし	1g
	しょうが (チューブ)	2g	しょうゆ	小さじ 1/2
	にんにく (チューブ)	1g		
油	5g			
つく かん 作り方	① ホウロに しょうが、にんにく、油 適量を混ぜ合わせる。 ② かぼちゃは 1cm 幅のスティック、玉ねぎは 1cm 幅の輪切り、 ゴーヤは 1cm 幅の半月切りに切る。 ③ 切った野菜を ① に 10分 浸す。 ④ フライパンで ③ を焼く。焼き色がついたらひっくり返す。 ⑤ ④ を器に盛り、白すりごま、かつおぶしをまぶす。しょうゆを かつおぶしに 湿らすようにかける。			
あじ げんえん やさしい味 (減塩) くらう の工夫を「O」もしくは 「その他」に記載を	あじ だしの味を きかせる O	さんみ かお 酸味や香りの しよくばいひか ある食材を使う O	えんばん ちやく らく 塩分を多く含む しよくばいひか 食材を控える (※1) O	た その他
じたん くらう 時短の工夫や アピールポイント (※2)	冷やして食べてもおいしいです。ゴーヤの苦みも少な く食べやすいです。作成中の香りが食欲をそそります。			ちようりじかん 調理時間 30 分
りょうり しょうしん 料理の写真 (				か を描いてください

料理名 (タイトル)	冷製大根のクリスタルキューブ煮			応募用紙②
	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)
ざいりょう・ぶんりょう 材料・分量 (1人分)	大根	輪切で2cm		
	オクラ	2本		
	プチトマト	25個		
	みょうが	1/6個		
	粉末だしの素	小さじ1/2		
	水	150cc		
つく 作り方	①大根の皮をむいて1cm幅の精切にし、さらに1cm角に切る。 ②オクラは輪切りにする。 ③プチトマトは半分に切る。 ④みょうがは刻んでおく。 ⑤耐熱容器にだしの素・水・①を入れてラップをして電子レンジで600w2分加熱する。 ⑥⑤に②を加えてさらに電子レンジで600w30秒加熱。 ⑦⑥の粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。 ⑧⑦に③④をのせて出来上がり。			
やさしい味 (減塩) の工夫を「○」もしくは 「その他」に記載を	だしの味を きかせる	酸味や香りの ある食材を使う	塩分を多く含む 食材を控える (※1)	その他
	○	○	○	
時短の工夫や アピールポイント (※2)	火を使わず短時間で調理できる。オクラのとろみでのど越しよく食べられる。カロリー控えめ。			調理時間 5 分
 料理の 写真 ここに直接イラストを描いてください				

料理名 (タイトル)		夏野菜とベーコンのジェノベーゼパスタ		応募用紙②	
材料・分量 せいりりょう・ぶんりょう 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)	分量 (ぶんりょう)	
	なすび	半分	塩	1/2じ	
	アスパラ	2本	コショウ	約0.5g	
	プチトマト	4つ	ジェノベーゼソース	270g	
	こまつな	2かけ			
	ベーコン	2枚			
	パスタ	100g			
つく かん 作り方		① パスタは表記時間より1分早くゆであげる ② なすび らんせり・アスパラ ならめせり・ベーコンがあつめにちぎる こまつな - ロサズにもかる ③ ②を中火でベーコン・こまつなのじくを炒めて火が通るとアスパラ・なすび・プチトマトを入れ塩コショウをする ④ ①のゆであがったパスタを③に入れてジェノベーゼソースを入れて全体にソースが混ざったら完成			
やさしい味 (減塩) あじ げんえん くろ の工夫を「O」もしくは「その他」に記載を	あじ だしの味を きかせる	さんみ かお 酸味や香りの しよくさいつか ある食材を使う	えんぶん おお らく 塩分を多く含む しよくさいひか 食材を控える (※1)	た その他	
じたん くろ 時間の工夫や アピールポイント (※2)	パスタをゆでる間に野菜など七かたリ炒めたル て、ソースをつくること			ちやうりじかん 調理時間 約 16 分	



料理名 (タイトル)	塩分少なめ豚もも肉の野菜いため		応募用紙②	
ざいりよう・ぶんりよう 材料・分量 にんじん 〔1人分〕	材料 (ざいりよう)	分量 (ぶんりよう)	材料 (ざいりよう)	分量 (ぶんりよう)
	豚もも薄切り肉	90g	しょう	少々
	玉ねぎ	30g	にん	1.5じ
	にんじん	20g	サラダ油	大さじ 1/2
	ピーマン	15g	ポリマーサシチ-2	大さじ 2
	キャベツ	60g		
	塩	0.2g		
つく かん 作り方	① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、しょうで下味をつける。 ② 玉ねぎは薄切りにし、にんじん、ピーマンはせんざりにする。キャベツは小さくむき切りにする。 ③ フライパンにサラダ油を熱して①を入れこいためる。 ④ 肉の色が変わったら③の玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツの順でいれこめる。 ⑤ 油がまわったら酒をまわしこける。火を止めて、全体にポリマーサシチをまわしかける。			
やさしい味 (減塩) の工夫を「○」もしくは 「その他」に記載を	だしの味を 活かせる	酸味や香りの ある食材を使う	塩分を多く含む 食材を控える (※1) ○	その他
時短の工夫や アピールポイント (※2)	ふつどの野菜いためより5%くらい減塩でき、 カルシウムがとれる！			調理時間 約 15 分
豚もも肉の野菜いため				
料理の写真 (L判・横、データの場合3MB以下のJPEG) を貼り付けるかまたは枠内に直接イラストを描いてください				

りょうり せい 料理名 (タイトル)	酢たまねぎと夏野菜のサラダ			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)
	レッドオニオン	1/2 玉	ごま油	大さじ 1
	だしまる 酢	120cc		
	トマト	1 玉		
	きゅうり	2 本		
	大葉 大葉 減塩ごんふい 塩	5 枚 15g		
つく かん 作り方	① レッドオニオンをすてかりレタ、パーにたしまる酢と、ともに一晩漬ける。 ② トマトを8等分にきゅうりをたて半分にしてからなめ薄切り、大葉は糸巾ぐり切る。 ③ ①②にみゆと減塩ごんふいをあわせて混ぜる。			
あじ げんえん やさしい味 (減塩) くふう の工夫を「○」もしくは た さい 「その他」に記載を	あじ だしの味を きかせる ☐	さんみ かつ 酸味や香りの しよくばいつか ある食材を使う ☐	えんぶん おお ふく 塩分を多く含む しよくばいひひ 食材を控える (※1) ☐	た その他 減塩の食材、調味料
じたん くるう 時短の工夫や アピールポイント (※2)	火を使わず材料を切、混ぜるだけで時短になります。 酢を交かせ酸味のある味にする。			ちようりじかん 調理時間 (※3) 10 分

りょうり しょうしん ばん ぶ
料理の写真 (し判・枚)

ちようみりょうしやう さい しょうりょう けい けい

てください