

りょうり だい 料理名 (タイトル)	すいはんきで野菜パエリア			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)
	米	0.5合 (約75g)	コーン缶	10g
	野菜ジュース(無塩)	50cc	塩こしょう	少々
	水	50cc	動物性原料不使用	2g
	パプリカ(赤黄)	各 5g	マヨネーズ	小さじ 1
	アスパラガス	1/2本	オリーブオイル	
	トマト	3個		
つく かん 作り方	①パプリカは1cm各、アスパラガスは食べやすい大きさに切る トマトは1/2をとり。 ②すいはんきに、材料全部を入れる。 ③ たく。			
やさしい 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	やさしい 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しい 緑黄色野菜も つか 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)	ビーガンの方も食べることかできる！ すいはんきでできる！			ちょうりじかん 調理時間 約40 ぶん

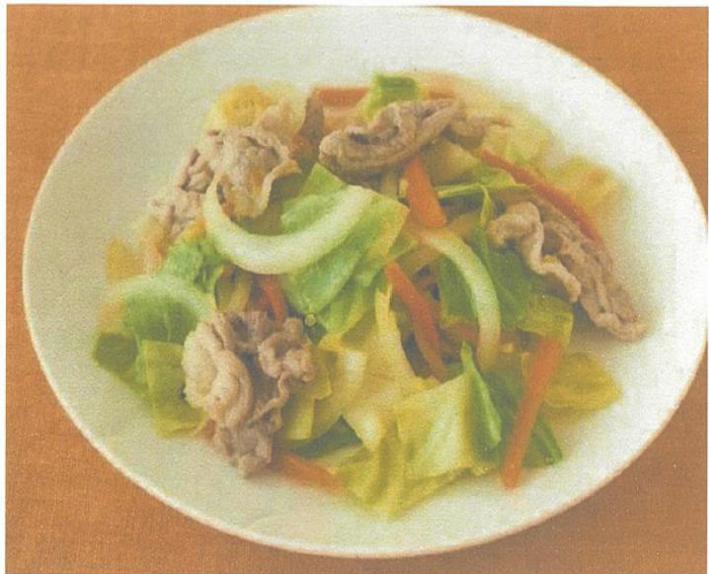


りょうり かい 料理名 (タイトル)	ビビンバ		おうぼ ようし 応募用紙②		
	材料 (ざいりょう)	分量 (ぶんりょう)	材料 (ざいりょう)	分量 (ぶんりょう)	
ざいりょう・ぶんりょう 材料・分量 にんじん (1人分)	A	もやし	70g	みりん	小さじ2
		にんじん	50g	オリゴ糖	小さじ2
		こまつな	60g	お米	150g
		ふた「肉」(かつロ-2)	100g	たまご	1こ
	B	豚肉のたれ	大さじ2		
		コチュジャン	小さじ1		
つく かん 作り方	①にんじんを細切りにする ②もやしと小松菜をにんじんをゆがく(中火) ③ 30秒 2分 5分 ③お肉をやく(中火) ④お肉をやいたところにAを入れていためる(中火) ⑤Bを入れて混ぜる ⑥皿に盛る (お好みでたまご)				
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)	小松菜はほうれん草よりカルシウムが約3倍 ふくまれているので小松菜をえらびました。 時短のために野菜を1回ゆがきました。			ちょうりじかん 調理時間 20 ぶん	
					
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)	夏野菜ラタトゥイユ de カナッペ☆		おうえん ようし 応募用紙②
さいりょう・ぶんりょう 材料・分量 にんごん 〔1人分〕	材料 (さいりょう)	分量 (ぶんりょう)	材料 (さいりょう)
	じゃが芋	40g	トマト
	人参	15g	ウィンナー
	玉ねぎ	25g	オリーブオイル
	なす・ピーマン・パプリカ	各20g	にんにく
	ズッキーニ	15g	コンソメ
	マッシュルーム	10g	塩コショウ
つく かん 作り方	①野菜を全て1～1.5cm角に切る。 ウィンナーは0.5cmの輪切りにする。 ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ火をつける。にんにくの香りがしてきたら、ウィンナーを入れためる。 ③①を入れ、いためる。しんなりしてきたら②を入れさらにいためる。 ④全体がしんなりしたら、トマト、塩コショウ、コンソメを入れふたをする。時々様子を見てかき混ぜ、じゃが芋がもろくなったらふたをとり、水分を飛ばす。(ラタトゥイユ完成!!) ⑤トーストしたフランスパンに④をのせる。好みでトッピングしてもOK		分量 (ぶんりょう)
			適量
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)	りょくあうしよくやさい 緑黄色野菜も つか 使っているか	た その他
じたん くろ 時短の工夫や アピールポイント (※1)	野菜を細かく切って、火が通しやすいようにしている。 夏野菜がたっぷり食べれるラタトゥイユをフランスパンにのせてカナッペにした。軽食やおやつにもOK		ちやうりじかん 調理時間 20 分
			
り ま	せつ イラストを描いてください		

りょうり めい 料理名 (タイトル)	やさいたっぷり マーボーハルサメ		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)	
	かんぞうハルサメ	50g	コマあじ	7きりょう
	ひき肉	50g	水	100cc
	にんじん	1/3	メンツゆ	大さじ2
	ピーマン	1/2	ラー油	2まわし
	たまねぎ	1/2	しお こしょう	7きりょう 7きりょう
つく かた 作り方	①フライパンにごまあじをひき、ひき肉をいため、 ひかとおったら、また、にんじん、ピーマン、たまねぎをくわえ いためる。 ②やさしいひかとおったら、かんぞうハルサメをくわえ、 水をコップ1杯いれ、にこむ。 ③ハルサメがもどいたら、めんつゆをくわえ、水としおこしょう、 あじをちょうせつする。 さいごに、ラー油をくわえたらできあがり。			
やさい 野菜チェック あ とうもろこし 当てはまる項目に「○」も た きさい しくは「その他」に記載を	やさい 野菜をたっぷり使って つか いじょう いるか (100g以上)	りよ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 くろ 時短の工夫や アピールポイント (※1)	きがはくのマーボーハルサメがおいしくて大好きなので、 くらうして、作ってみました。暑い夏にはぴったしです！		ちょうりじかん 調理時間 15 ぶん	
				
りょうり しゃしん ばん よう 料理の写真 (L判・横)				

料理の写真 (L判・横) (※1) (※2) (※3) (※4) (※5) (※6) (※7) (※8) (※9) (※10) (※11) (※12) (※13) (※14) (※15) (※16) (※17) (※18) (※19) (※20) (※21) (※22) (※23) (※24) (※25) (※26) (※27) (※28) (※29) (※30) (※31) (※32) (※33) (※34) (※35) (※36) (※37) (※38) (※39) (※40) (※41) (※42) (※43) (※44) (※45) (※46) (※47) (※48) (※49) (※50) (※51) (※52) (※53) (※54) (※55) (※56) (※57) (※58) (※59) (※60) (※61) (※62) (※63) (※64) (※65) (※66) (※67) (※68) (※69) (※70) (※71) (※72) (※73) (※74) (※75) (※76) (※77) (※78) (※79) (※80) (※81) (※82) (※83) (※84) (※85) (※86) (※87) (※88) (※89) (※90) (※91) (※92) (※93) (※94) (※95) (※96) (※97) (※98) (※99) (※100) (※101) (※102) (※103) (※104) (※105) (※106) (※107) (※108) (※109) (※110) (※111) (※112) (※113) (※114) (※115) (※116) (※117) (※118) (※119) (※120) (※121) (※122) (※123) (※124) (※125) (※126) (※127) (※128) (※129) (※130) (※131) (※132) (※133) (※134) (※135) (※136) (※137) (※138) (※139) (※140) (※141) (※142) (※143) (※144) (※145) (※146) (※147) (※148) (※149) (※150) (※151) (※152) (※153) (※154) (※155) (※156) (※157) (※158) (※159) (※160) (※161) (※162) (※163) (※164) (※165) (※166) (※167) (※168) (※169) (※170) (※171) (※172) (※173) (※174) (※175) (※176) (※177) (※178) (※179) (※180) (※181) (※182) (※183) (※184) (※185) (※186) (※187) (※188) (※189) (※190) (※191) (※192) (※193) (※194) (※195) (※196) (※197) (※198) (※199) (※200) (※201) (※202) (※203) (※204) (※205) (※206) (※207) (※208) (※209) (※210) (※211) (※212) (※213) (※214) (※215) (※216) (※217) (※218) (※219) (※220) (※221) (※222) (※223) (※224) (※225) (※226) (※227) (※228) (※229) (※230) (※231) (※232) (※233) (※234) (※235) (※236) (※237) (※238) (※239) (※240) (※241) (※242) (※243) (※244) (※245) (※246) (※247) (※248) (※249) (※250) (※251) (※252) (※253) (※254) (※255) (※256) (※257) (※258) (※259) (※260) (※261) (※262) (※263) (※264) (※265) (※266) (※267) (※268) (※269) (※270) (※271) (※272) (※273) (※274) (※275) (※276) (※277) (※278) (※279) (※280) (※281) (※282) (※283) (※284) (※285) (※286) (※287) (※288) (※289) (※290) (※291) (※292) (※293) (※294) (※295) (※296) (※297) (※298) (※299) (※300) (※301) (※302) (※303) (※304) (※305) (※306) (※307) (※308) (※309) (※310) (※311) (※312) (※313) (※314) (※315) (※316) (※317) (※318) (※319) (※320) (※321) (※322) (※323) (※324) (※325) (※326) (※327) (※328) (※329) (※330) (※331) (※332) (※333) (※334) (※335) (※336) (※337) (※338) (※339) (※340) (※341) (※342) (※343) (※344) (※345) (※346) (※347) (※348) (※349) (※350) (※351) (※352) (※353) (※354) (※355) (※356) (※357) (※358) (※359) (※360) (※361) (※362) (※363) (※364) (※365) (※366) (※367) (※368) (※369) (※370) (※371) (※372) (※373) (※374) (※375) (※376) (※377) (※378) (※379) (※380) (※381) (※382) (※383) (※384) (※385) (※386) (※387) (※388) (※389) (※390) (※391) (※392) (※393) (※394) (※395) (※396) (※397) (※398) (※399) (※400) (※401) (※402) (※403) (※404) (※405) (※406) (※407) (※408) (※409) (※410) (※411) (※412) (※413) (※414) (※415) (※416) (※417) (※418) (※419) (※420) (※421) (※422) (※423) (※424) (※425) (※426) (※427) (※428) (※429) (※430) (※431) (※432) (※433) (※434) (※435) (※436) (※437) (※438) (※439) (※440) (※441) (※442) (※443) (※444) (※445) (※446) (※447) (※448) (※449) (※450) (※451) (※452) (※453) (※454) (※455) (※456) (※457) (※458) (※459) (※460) (※461) (※462) (※463) (※464) (※465) (※466) (※467) (※468) (※469) (※470) (※471) (※472) (※473) (※474) (※475) (※476) (※477) (※478) (※479) (※480) (※481) (※482) (※483) (※484) (※485) (※486) (※487) (※488) (※489) (※490) (※491) (※492) (※493) (※494) (※495) (※496) (※497) (※498) (※499) (※500) (※501) (※502) (※503) (※504) (※505) (※506) (※507) (※508) (※509) (※510) (※511) (※512) (※513) (※514) (※515) (※516) (※517) (※518) (※519) (※520) (※521) (※522) (※523) (※524) (※525) (※526) (※527) (※528) (※529) (※530) (※531) (※532) (※533) (※534) (※535) (※536) (※537) (※538) (※539) (※540) (※541) (※542) (※543) (※544) (※545) (※546) (※547) (※548) (※549) (※550) (※551) (※552) (※553) (※554) (※555) (※556) (※557) (※558) (※559) (※560) (※561) (※562) (※563) (※564) (※565) (※566) (※567) (※568) (※569) (※570) (※571) (※572) (※573) (※574) (※575) (※576) (※577) (※578) (※579) (※580) (※581) (※582) (※583) (※584) (※585) (※586) (※587) (※588) (※589) (※590) (※591) (※592) (※593) (※594) (※595) (※596) (※597) (※598) (※599) (※600) (※601) (※602) (※603) (※604) (※605) (※606) (※607) (※608) (※609) (※610) (※611) (※612) (※613) (※614) (※615) (※616) (※617) (※618) (※619) (※620) (※621) (※622) (※623) (※624) (※625) (※626) (※627) (※628) (※629) (※630) (※631) (※632) (※633) (※634) (※635) (※636) (※637) (※638) (※639) (※640) (※641) (※642) (※643) (※644) (※645) (※646) (※647) (※648) (※649) (※650) (※651) (※652) (※653) (※654) (※655) (※656) (※657) (※658) (※659) (※660) (※661) (※662) (※663) (※664) (※665) (※666) (※667) (※668) (※669) (※670) (※671) (※672) (※673) (※674) (※675) (※676) (※677) (※678) (※679) (※680) (※681) (※682) (※683) (※684) (※685) (※686) (※687) (※688) (※689) (※690) (※691) (※692) (※693) (※694) (※695) (※696) (※697) (※698) (※699) (※700) (※701) (※702) (※703) (※704) (※705) (※706) (※707) (※708) (※709) (※710) (※711) (※712) (※713) (※714) (※715) (※716) (※717) (※718) (※719) (※720) (※721) (※722) (※723) (※724) (※725) (※726) (※727) (※728) (※729) (※730) (※731) (※732) (※733) (※734) (※735) (※736) (※737) (※738) (※739) (※740) (※741) (※742) (※743) (※744) (※745) (※746) (※747) (※748) (※749) (※750) (※751) (※752) (※753) (※754) (※755) (※756) (※757) (※758) (※759) (※760) (※761) (※762) (※763) (※764) (※765) (※766) (※767) (※768) (※769) (※770) (※771) (※772) (※773) (※774) (※775) (※776) (※777) (※778) (※779) (※780) (※781) (※782) (※783) (※784) (※785) (※786) (※787) (※788) (※789) (※790) (※791) (※792) (※793) (※794) (※795) (※796) (※797) (※798) (※799) (※800) (※801) (※802) (※803) (※804) (※805) (※806) (※807) (※808) (※809) (※810) (※811) (※812) (※813) (※814) (※815) (※816) (※817) (※818) (※819) (※820) (※821) (※822) (※823) (※824) (※825) (※826) (※827) (※828) (※829) (※830) (※831) (※832) (※833) (※834) (※835) (※836) (※837) (※838) (※839) (※840) (※841) (※842) (※843) (※844) (※845) (※846) (※847) (※848) (※849) (※850) (※851) (※852) (※853) (※854) (※855) (※856) (※857) (※858) (※859) (※860) (※861) (※862) (※863) (※864) (※865) (※866) (※867) (※868) (※869) (※870) (※871) (※872) (※873) (※874) (※875) (※876) (※877) (※878) (※879) (※880) (※881) (※882) (※883) (※884) (※885) (※886) (※887) (※888) (※889) (※890) (※891) (※892) (※893) (※894) (※895) (※896) (※897) (※898) (※899) (※900) (※901) (※902) (※903) (※904) (※905) (※906) (※907) (※908) (※909) (※910) (※911) (※912) (※913) (※914) (※915) (※916) (※917) (※918) (※919) (※920) (※921) (※922) (※923) (※924) (※925) (※926) (※927) (※928) (※929) (※930) (※931) (※932) (※933) (※934) (※935) (※936) (※937) (※938) (※939) (※940) (※941) (※942) (※943) (※944) (※945) (※946) (※947) (※948) (※949) (※950) (※951) (※952) (※953) (※954) (※955) (※956) (※957) (※958) (※959) (※960) (※961) (※962) (※963) (※964) (※965) (※966) (※967) (※968) (※969) (※970) (※971) (※972) (※973) (※974) (※975) (※976) (※977) (※978) (※979) (※980) (※981) (※982) (※983) (※984) (※985) (※986) (※987) (※988) (※989) (※990) (※991) (※992) (※993) (※994) (※995) (※996) (※997) (※998) (※999) (※1000)

りょうり めい 料理名 (タイトル)		おうえ ようし 応募用紙②	
ざいりよう ・ ぶんりよう 材料・分量 にんぶん (1人分)	材料 (ざいりよう)	分量 (ぶんりよう)	材料 (ざいりよう)
	豚もも肉	150g	
	にんじん	40g	
	玉ねぎ	100g	
	キャベツ	200g	1
	カレールー	大さじ1	
	サラダ油 (oil)	大さじ1	
つく かた 作り方	① 豚肉は2cmはかに切る。にんじんはせんせりし、玉ねぎはうすせりにする。キャベツはざく切り。 ② フライパンに油を熱し①の豚肉を入れて、いため肉の色が変ったら①のにんじん、玉ねぎ、キャベツを加えていためる。 ③ にんじんがしんなりしたら、「カレールー」で全体をいため合わせる。 		
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	た その他
	○	○	
じたん くふう 時短の工夫や アピールポイント (*1)	豚もも肉とキャベツを使った人気の 主菜を簡単に仕上げです。		ちょうりじかん 調理時間 15 ぶん
			
りょうり しゃしん ばん よこ 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 かい 料理名 (タイトル)	野菜スパゲッティ		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 じんぶん 〔1人分〕	ざいりょう 材料	ぶんりょう 分量	ざいりょう 材料	ぶんりょう 分量
	パスタ	100g	オリーブ油	
	たまねぎ	1/2個	大根の葉	塩おろし
	コーンとツナの缶詰	1缶	ブロッコリー	レンジで加熱
	塩	小さじ1	ベーコン	15g
	セロリ	小さじ1	トマトケチャップ	
	ピーマン	1個	ブロッコリーの葉	
つく かん 作り方	①パスタを茹でる。②たまねぎを切り、ベーコンと炒める。③野菜を入 れる。④ケチャップとセロリ、ふらのソースを入れて炒める。 ⑤パスタを入れる。 ⑥ブロッコリーの葉、チーズを乗せて完成			
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 野菜をたっぷり使っ つか ているか (100g以上)	りょ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	
	○	○	ツナとコーンのかんかめ	
じかん くらう 時短の工夫や あぴる ぽいんと アピールポイント (※1)	作りやすいように野菜を使ったり 包丁はたまねぎを切るのみ			ちやうりじかん 調理時間 15 分
				
りょうり しやし 料理の写真 (※2) (※3) フォトの裏面に「MIDORI」のロゴがある場合は特に「MIDORI」を記入してください				