

| りょうり せい<br>料理名 (タイトル)                                                                | イルミータムレ                                                                                                                                                                                                                       |                                        |                                                 | おうえん ようし<br>応募用紙②       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------|
| ざいりよう・ぶんりよう<br>材料・分量<br>にんげん<br>〔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)              |
|                                                                                      | ① ひじき                                                                                                                                                                                                                         | 30g                                    | 白すりごめ                                           | スプーン② 1                 |
|                                                                                      | 豆(細)おとし                                                                                                                                                                                                                       | 1P                                     | ごめ 3由                                           | 少量                      |
|                                                                                      | 豆腐                                                                                                                                                                                                                            | 1P                                     | 東洋水産のすりごめ                                       | 1P                      |
|                                                                                      | 糸コンヤク                                                                                                                                                                                                                         | 半分                                     |                                                 |                         |
|                                                                                      | 塩                                                                                                                                                                                                                             | 茹で3用                                   |                                                 |                         |
|                                                                                      | ニンニクペースト                                                                                                                                                                                                                      | スプーン② 1                                |                                                 |                         |
| つく かに<br>作り方                                                                         | <p>・① ひじきは水で戻しおく(20分)</p> <p>・タバにお湯を沸かし「豆おとし」「糸コンヤク」を入れ 2/3 まで<br/>(塩少々)</p> <p>豆腐を入れ、30秒でザルに上げる→冷水で冷まして絞る。</p> <p>・お湯を沸かし、戻した「ひじき」「豆おとし」「糸コンヤク」「豆腐」を入れ、<br/>混ぜて煮る。→ごめ 3由、ニンニク、東洋水産のすりごめを入れ、白すり<br/>ごめも混ぜる。</p> <p>・皿に盛る。</p> |                                        |                                                 |                         |
| やさしい味 (減塩)<br>くふう<br>の工夫を「○」もしくは<br>「その他」に記載を                                        | だしを<br>きかせる                                                                                                                                                                                                                   | さんみ かに<br>酸味や香りの<br>しよくざいつが<br>ある食材を使う | えんぶん おお いく<br>塩分を多く含む<br>しよくざいつが<br>食材を控える (※1) | た<br>その他                |
|                                                                                      | ○                                                                                                                                                                                                                             | ○                                      | ○                                               |                         |
| じたん くふう<br>時短の工夫や<br>アピールポイント (※2)                                                   | <p>・茹でた後の野菜から、水分が出るので、うんちごめ<br/>もゆでずに使わない。</p>                                                                                                                                                                                |                                        |                                                 | ちやうりじかん<br>調理時間<br>25 分 |
|  |                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                                 |                         |
| <p>りょうり しやせん ばん<br/>料理の写真 (L判・横、データの最大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</p>    |                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                                 |                         |

| りょうり めい<br>料理名 (タイトル)                 | 1日に必要とする野菜の半分を食べるミルクポタージュ <sup>①</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       | おうえん ようし<br>応募用紙②  |                        |                         |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------|
| ざいりょう・ぶんりょう<br>材料・分量<br>にんぶん<br>〔1人分〕 | 材料 (ざいりょう)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 分量 (ぶんりょう)                                                                                                                                            | 材料 (ざいりょう)         |                        |                         |
|                                       | 鶏もも肉 (皮なし)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 40g                                                                                                                                                   | しめじ                |                        |                         |
|                                       | 白菜                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 50g                                                                                                                                                   | オリーブ油              |                        |                         |
|                                       | 人参                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20g                                                                                                                                                   | トウモロコシ             |                        |                         |
|                                       | 玉ねぎ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30g                                                                                                                                                   | 牛乳                 |                        |                         |
|                                       | ほうれん草                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30g                                                                                                                                                   | みそ                 |                        |                         |
| さつまいも                                 | 50g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ブラックペッパー                                                                                                                                              | 適量                 |                        |                         |
| つく かん<br>作り方                          | ① 鶏肉 (E) 口大、白菜は葉を20×10cm幅、ほうれん草 (E) 葉を20×10cm幅、<br>玉ねぎは皮を剥き口大、人参は皮を剥き口大、さつまいもはよく洗って<br>1cm幅の口大に切る、しめじは傘を20×10cm幅、小房に分けておく。<br>② さつまいもは両面熱湯に入れ水を少くして、電子レンジで柔らかくしておく。<br>③ 鍋にオリーブ油を熱し、鶏肉を入れ表面に焼き目が付くまで炒め、そこに白菜・<br>玉ねぎ・人参・しめじを入れ軽く炒める。<br>④ 全体に油が回ったらトウモロコシを入れ、具材が柔らかくはるまで煮込む。<br>⑤ 具材が柔らかくはるまでに、みそを溶かし入れほうれん草・さつまいも・牛乳を入れ<br>(ほうれん草がしめじより煮えるまで煮込む。<br>⑥ 器に盛り、ブラックペッパーをかける。 |                                                                                                                                                       |                    |                        |                         |
|                                       | やさしい味 (減塩)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | だしの味を                                                                                                                                                 | 酸味や香りの             | えんぶん おお いく<br>塩分を多く含む  | その他                     |
|                                       | の工夫を「O」もしくは<br>「その他」に記載を                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | きかせる                                                                                                                                                  | しょうさいつか<br>ある食材を使う | しょうさいひか<br>食材を控える (※1) |                         |
|                                       | じかん くらう<br>時短の工夫や<br>アピールポイント (※2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ・ブラックペッパーを煮込みで味を引き締め、牛乳を使用することで<br>煮込みでも満足感を得られる。<br>・さつまいもは電子レンジで加熱することで調理時間を短縮する。<br>・スープに入れる野菜は、煮込みで食べるよりも多くの野菜を摂取できる。<br>・さつまいもは電子レンジを使用することで時短に。 |                    |                        | ちょうりじかん<br>調理時間<br>20 分 |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                       |                    |                        |                         |
|                                       | りょうり しやせん ばん よこ<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                       |                    |                        |                         |



| 料理名 (タイトル)                                                                                   | カリウムで塩分除去うまみみそしる                                                                                               |                                        |                                                 | 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<br><b>材料・分量</b><br>じんぶん<br><b>〔1人分〕</b>                                          | 減塩みそ                                                                                                           | てきりょう                                  | キャベツ                                            | 10玉                     |
|                                                                                              | こんにゃく                                                                                                          | 7<br>てきりょう                             | さつまいも                                           | てきりょう                   |
|                                                                                              | かつおだし                                                                                                          |                                        | なすび                                             | てきりょう                   |
|                                                                                              | トマト                                                                                                            | 1本分                                    | にんじん                                            | てきりょう                   |
|                                                                                              | オクラ                                                                                                            |                                        | うずあげ                                            | てきりょう                   |
|                                                                                              | とうふ                                                                                                            | 1/3丁                                   |                                                 |                         |
| つく かん<br><b>作り方</b>                                                                          | 1. まず、こんにゃくとかつおだしをとる。<br>2. そのだしをふたとうき、切ったやさいを入れる。<br>野菜 → とうふ → うずあげの順に入れる。<br>3. 最後に、減塩みそを適量入れる。<br>4. 完成!!! |                                        |                                                 |                         |
|                                                                                              |                                                                                                                |                                        |                                                 |                         |
| やさしい味 (減塩)<br>の工夫を「○」もしくは<br>「その他」に記載を                                                       | だしの味を<br>きかせる                                                                                                  | さんみ かん<br>酸味や香りの<br>しょうさいつか<br>ある食材を使う | えんぶん かん ちく<br>塩分を多く含む<br>しょうさいつか<br>食材を控える (※1) | た<br>その他                |
|                                                                                              | ○                                                                                                              |                                        | ○                                               |                         |
| じかん かん<br>時短の工夫や<br>アピールポイント (※2)                                                            | トマトのうま味成分の(グルタミン)が豊富で、<br>塩をへちしてもおいしくできる。さらに、塩分を除去<br>するカリウムを多く含む、さつまいもやなすびを入れる。                               |                                        |                                                 | ちょうりじかん<br>調理時間<br>10 分 |
| <br>給食の器 |                                                                                                                |                                        |                                                 |                         |
| 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                                    |                                                                                                                |                                        |                                                 |                         |