

りょうり 料理名 (タイトル)	フランス×日本 夏野菜のトマトフレンチ風		おうし 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〕	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(大)	1個	マヨネーズ	大1
	ズッキーニ	1/4個	みそ	小1
	パプリカ	1/2個	チーズ	適量
	なす	1/4個		
	ツナ	1/2缶		
	塩こしょう	適量		
つく 作り方	① トマトを器にするのでヘタの部分が蓋になるぐらいに切り取り、器になる部分の中身をくり抜く。 ② トマトの中身の皮を切り、中身と夏野菜を1センチ角に切る。 ③ 角切りにした野菜をレンジで2分ラップをかけ加熱し、水切りする。 ④ 水切りした野菜にツナ、調味料を混ぜ合わせトマトの器に入れ、チーズをかける。 ⑤ オーブントースターで10分焼く。 ⑥ 冷めたらお皿に盛り付け完成			
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	その他	
	○	○		
じたん くりゅう 時短の工夫や アピールポイント (※1)	火を使わずに調理し、時短できた。 見た目が映える様にトマトを器にした。 日本の食材のみを使用し、フランス料理にコボ！			ちょうりじかん 調理時間 30 ぶん
				

いちよくせつ
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)	野菜の豆乳みそスープ		おうし ようし 応募用紙②	
	ざいりょう 材料 (ざいりょう)	ぶんりょう 分量 (ぶんりょう)	ざいりょう 材料 (ざいりょう)	ぶんりょう 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〕	じゃがいも	1個	水	1/2カップ
	にんじん	1個	味噌	小さじ1
	たまねぎ	1個	豆乳	1/2カップ
	白菜	1枚	みそ	大さじ1
	ウインナー	1本	油	適量
			塩コショウ	少々
つく かん 作り方	①じゃがいも・にんじんを小さめのきしり、たまねぎはうすきり、白菜はざく切り、ウインナーは斜め切りにする。 ②なべに油を中火で熱し、じゃがいも・たまねぎ・にんじんをそれぞれ炒める。 ③ウインナーと白菜を加えて炒める。 ④水・豆乳・スープを入れて、中火で5分ほどにする。 ⑤じゃがいもに火がとおったら、豆乳を加えて混ぜる。 ⑥ふたをかけた後、塩コショウをきいて完成。			
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)	りょくおうしよくやさしい 緑黄色野菜も つか 使っているか	た その他	
	○	○		
じたん くろう 時短の工夫や アピールポイント (※1)	スープなので、野菜がとりやすい。			ちょうりじかん 調理時間 20 分
りょうり しやしん 料理の写真 (L3) ... を描いてください				

料理名 (タイトル)	きのこたっぷり? フルコキ		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) 分量 (ぶんりょう)
	しめじ	100g	ごま油 大さじ1
	エリンギ	100g	塩こしょう リン
	えのきたけ	60g	
	牛肉	100g	
	玉ねぎ	100g	
つく かん 作り方	①材料を切る。		
	②玉ねぎ、牛肉、きのこ類の順でフライパンに入れしんなりするまでいためる。 ③塩こしょうを入れる。 ④皿に盛り、ねぎをちらす。		
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)	りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜も使っているか	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)	いろいろな食感が楽しめますし、ごはんがすすむ味つけです。		ちょうりじかん 調理時間 15 分
			