

料理名 (タイトル)	まるごとトマトのエキゾチック			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	黒こしょう	おこし
	たまご	1個	オリーブオイル	おこし
	ピザ用チーズ	おこし		
	ベーコン	1玉		
	ほうれん草	1玉		
	オリーブオイル	おこし		
作り方	① トマトを上から1/4で切る。 ② スライスしたトマトの断面にクリーム。 ③ トマトの断面にベーコンとほうれん草をのせておく。 ④ トマトの断面にたまごをのせておく。 ⑤ ピザ用チーズをのせておく。 ⑥ 160℃のオーブンで10分間加熱する。			
やさしい味 (減塩)	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
の工夫を「〇」もしくは 「その他」に記載を		④	①	
時短の工夫や アピールポイント (※2)	トマトのエキゾチック			調理時間 15分
① 塩こしょうをかける。 ② クリームをトマトの断面に塗りおろしとオリーブオイルを混ぜておく。 ③ トマトの断面にたまごをのせておく。				



りょうり せい 料理名 (タイトル)	色とりどりのピーマンの肉詰め		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)
	ピーマン	2個	たまねぎ	少々
	たまねぎ	15g	かたくりこ(1)	少々
	かたくりこ(1)	大さじ1	ポテト	大さじ2
	サラダ油	小さじ1	かつおぶし	適量
	あいびき肉	100g	プチトマト	5-6個
	かたくりこ(2)	小さじ1/2		
つく かに 作り方	① ピーマンは縦に切ってへたをとる。たまねぎはみじん切り。 ② ボールに①の玉ねぎを入れて、かたくりこ(1)をまぶしてからよくこねて4等分に分ける。 ③ ピーマンをポリ袋に入れて、かたくりこ(2)を加え、ピーマンの内側に、かたくりこがいきわたるようにまぶす。 ④ ③余分なかたくりこをはらい②の肉だねをピーマンの内側にしっかりとめる。 ⑤ フライパンに油を入れて、中火で、肉の面を下にして焼く。 ⑥ 焼き色が付いたら、うら返して、焼きフライパンのよふんな油をうきとり、水60mlを加えて4-5分煮詰める。			
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	だしの味を きかせる	さんみ かつ 酸味や香りの しょうじつ ある食材を使う	えんぶん おお ちく 塩分を多く含む しょうじつ 食材を控える (※1)	た その他
じたん くふう 時短の工夫や アピールポイント (※2)	○ ピーマンをポリ袋に入れてするので、あとがたづけがラク。 ○ 玉ねぎを、そととみじんざりを、使っているので、時たん			ちょうりじかん 調理時間 10 ぶん
				
りょうり 料理	イラストを描いてください			