

料理名 (タイトル)	韓国風野菜たっぷりグラタン		応募用紙②	
さいりょう・ぶんりょう 材料・分量 にんげん 〔1人分〕	材料 (ざいりょう) 鶏肉 玉ねぎ しめじ もやし ねぎ	分量 (ぶんりょう) 1枚 1/2個 1/2個 1本 1/2個	材料 (ざいりょう) ヒヨコチーズ パセリ(ドライ) サラダ油 コチュジャン	分量 (ぶんりょう) 40g 適量 小さじ1 大さじ1
つく かた 作り方	①玉ねぎ、しめじは小さめの、ねぎは一口大の乱切りにしてなべに入れ、かぶるぐらいの水をカロえて中火にかける。煮立ったら2分ほどゆでてざるに上げる。2鶏肉は一口大に切る。フライパンに中火でサラダ油を熱し、鶏肉の皮目を下にして並べ入れ2〜3分焼く。火焼き色がついたら上下を返して1〜2分いため合わせる。コチュジャンも入れ合わせる。チーズを散らし、オーブントースターで5〜6分焼く。パセリをふる。			
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 いじょう いるか (100g以上)	りょ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	
じかん くわ 時短の工夫や アピールポイント (1)	色とりどりで野菜が一口さいずに切っており、お料理でも簡単に食べられます。			ちようりじかん 調理時間 15 分
				

料理名 (タイトル)	たっぷり野菜のポトフ			応募用紙②
材料・分量 ざいりょう・ぶんりょう にんごん (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)
	ソーセージ	1~2本	水	100~120cc
	じゃがいも	1こ	しお	小さじ1/2
	にんじん	1/2本	こしょう	少々
	ブロッコリー	1/2房	コンソメ	大さじ1/2
	玉ねぎ	1/4こ		
キャベツ	1~2枚			
作り方 つく かた	1. じゃがいも、にんじん、キャベツは食べやすい大きさに切る。 2. ブロッコリーは茹でるとして、2デップしてレンジで600W 15分 3. 玉ねぎはくし形に切る。 4. なべに水を入れて中火にし、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。 5. ソーセージ、しょうゆを加えて煮る。 6. ブロッコリーを加えて煮る。			
野菜チェック あ 当てはまる項目に「○」も た 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 やさい 緑黄色野菜も使っているか	た その他	
じかん くわう 時短の工夫や アピールポイント (※1)	たくさん野菜を入れてかんたんにつくえる。			ちやうどのじかん 調理時間 20 分
				