

りょうり せい 料理名 (タイトル)	簡単ツナ野菜			おうほ ようし 応募用紙②
せいりょう ・ ぶんりょう 材料・分量 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)
	キャベツ	1/2 枚	料理酒	小さじ2
	もやし入り野菜 セット(140g)	1/2 パック (70g)	あらびきコショウ	少々
	ツナ缶(オイル)	1/2 缶	ぽん酢	適量
つく かた 作り方	①耐熱皿に料理酒小さじ2を入れる ②キャベツ1/2枚をしく ③もやし入り野菜セットを半分入れる ④ツナ(オイル入り)缶を半分まぶす ⑤あらびきコショウをふりかける ⑥ラップをし、レンジで500Wで1分半チンする ⑦ぽん酢をかける			
やさしい味 (減塩) くわう の工夫を「〇」もしくは 「その他」に記載を	だしを きかせる	さんみ かほ 酸味や香りの しょうさいつひ ある食材を使う	えんぶん おお ちかく 塩分を多く含む しょうさいつひか 食材を控える (※1)	た その他
じかん くらう 時短の工夫や アピールポイント (※2)	油の代わりにツナのオイルを使う 塩を使わないので塩分控えめ 包丁、火を使わずお皿一枚で簡単にできます			ちやうりじかん 調理時間 4 分



りょうり めい 料理名 (タイトル)	バツルとごまもりおけちのためもの、			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〕	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)
	キムチ	100g		
	たまご	3こ		
	もやし	1.5kg		
	ごまあぶら	大2		
	ごま	大2		
	バツル	3まい		
つく かん 作り方	まず、キムチを100gはかります。そして、小さいボールに タマゴを3ついれます。かきまぜます。 そしてもやしを1.5kgいれます。 ごまあぶらを大2いれます。そして10回ぐかいたまいます。 そして、ごまはんにごま油(大2)をまわしいれます。 そして、キムチ100gいれて、タマゴをまわしいれて、 もやしをいれます。そして、(※のまぜら) 皿に盛りつけて、ごまを大2、バツル3つを盛り つけたらできあがり。			
あじ げんえん やさしい味 (減塩) くろ の工夫を「〇」もしくは た せう 「その他」に記載を	あじ だしの味を きかせる	さんみ がの 酸味や香りの しよくさいつか ある食材を使う	えんぶん おお ちく 塩分を多く含む しよくさいりか 食材を控える (※1)	に その他
	〇	〇	〇	
じたん くろ 時短の工夫や アピールポイント (※2)	あんまりおにくやしものはいれだりしてないか たダイエットにもいい。やさしいから、おもしろいので、 いいから、ぜひぜひ。			ちようりじかん 調理時間 20 分
				
りょうり の しょうしん 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				