

りょうり せい 料理名 (タイトル)	とりがらスープ そうめん		おうぼ ようし 応募用紙②	
	材料 (ざいりょう)	分量 (ぶんにょう)	材料 (ざいりょう)	分量 (ぶんにょう)
ざいりょう ・ ぶんにょう 材料・分量 じんぶん 〔1人分〕	しょうゆ	大さじ1	大もやし	30g
	おろしにんじん	1cm	小松菜	30g
	こしょう	少々	人参	30g
	とりがらスープの量	小さじ1	ハム	2枚
	水	3000CC	豆腐	30g
	ごま油	大さじ1		
つく しかた 作り方	① 大さめのおなべにたろろお湯をわかし、そうめんを規定の時間ゆでる。 ② ゆて止めたならザルに上げ水で洗す。 ③ 別のなべにスープの材料のしょう、ごま油以外を入れよく混ぜ火にかけ煮立ったらごま油とこしょうを入れる。 ④ 野菜とハムを千切りにし、各野菜は電子レンジで1.5分位加熱しゆらめかせればOK。 ⑤ 器にそうめんを盛り、野菜とハムをのせ、スープを上から注ぎ出来上がり。			
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	
	○	○		
じたん くふう 時短の工夫や アピールポイント (※1)	ときたん 時短のために電子レンジを使用する。			ちようりじかん 調理時間 20 ふん 分
りょうり しゃしん 料理の写真 (L) じたん いてください				

料理名 (タイトル)		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)	
材料・分量 (1人分)		豚肉		40g 程		水		40 ml	
		にら		1/2 束		薄力粉		30g	
		にんじん		1/6 本		鶏がらスープの素		小さじ1	
		玉ねぎ		1/5 個		ポン酢しょうゆ		大さじ2	
		おろし金		~150g 程		かつお節		お好み量	
		ごま油		適量		白こりごま		:	
作り方		① にらは3cm程の長さで、にんじんはせん切り、玉ねぎは細く切ります。 ② ボウルにAを順に入れてよく混ぜ、おろし金、豚肉、①のにら・にんじん・玉ねぎを加えて混ぜ合わせ生地をつくる。 ③ 別のボウルにBを混ぜ合わせ、たれを作る。 ④ フライパンにごま油を熱し、②の生地を流し入れ、厚さを均等になるように平らに広げ、両面カリッと焼く。							
野菜チェック		野菜をたっぷり使っているか (100g以上)		緑黄色野菜も使っているか		その他			
当てはまる項目に「○」もしくは「その他」に記載を		○		○					
時短の工夫や アピールポイント (※1)		にんじんなどのシロキとしたものから、おろし金のようなやつからのものであるため食感が良い。果物がほうふたため、お大層な感じがとれる！						調理時間 25 分	