

りょうり かい 料理名 (タイトル)	野菜たっぷり!! ヘルシーグラタン		りょうり ようし 応募用紙②
ざいりよう・ぶんりよう 材料・分量 にんごん 〔1人分〕	材料 (ざいりよう)	分量 (ぶんりよう)	材料 (ざいりよう)
	豆腐	150g	ほうれん草
	長芋	80g	ブロッコリー
	スライス椎茸	5枚	しめじ
	かつお	20g	ミニトマト
	じゃが芋	1/2個	カレー粉
	人参	20g	きざみりめんつゆ
つく かん 作り方	①スライス椎茸・かつおをぬるま湯(100cc)につけてだしをとっておく。 ②豆腐・長芋を荒立て器でなめらかになるまで混ぜる。 カレー粉・①を入れてさらに混ぜる。 ③野菜はレンジで温め好みの大きさに切る。 ④耐熱皿に②→③→②→③の順に盛りつけ、トースターで5分焼く。 好みで、きざみりめんつゆをかける。		
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	だし味の きかせる	さんみ かつ 酸味や香りの しよくさいひひ ある食材を使う	えんぶん おお かく 塩分を多く含む しよくさいひひ 食材を抑える (※1)
	☐	☐	☐
じかん くるう 時短の工夫や アピールポイント (※2)	豆腐と長芋でヘルシーなホワイトソースに、だしとたっぷり野菜の旨味が感じられる一品?		ちょうりじかん 調理時間 15 分
			
りょうり しゃしん ばん 料理の写真 (1判)			いてください

料理名 (タイトル)		著者がとまらな いんしょうがサラダ		応募用紙②	
ざいりょう・ぶんりょう 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)	
	レタス	2枚	お肉、小麦粉	大さじ1/3	
	新玉ねぎ	1/4個	お水、豚骨湯	おたますり	
	きくらげ	1/3個	酒	大さじ1~2	
	かいわれ	1/3個	お好みソース	適量	
	ポテト	4個	グोटたれ	お好みで	
作り方	野菜は、口にはいる多きでいきます!! 玉ねぎは、薄くスライスします。※お好みの野菜でもOK お肉を茹でるお湯を沸かす。そして 沸騰したら酒大さじ1~2程度を加え、火を弱くし、火を弱くし、火にする 玉ねぎの皮を剥き、茹で、その後はお肉を入れないように。再度沸騰する。お肉が好みのピンク色になったら冷まして、お肉は粗く水にさらさない。お皿に野菜とお肉を盛り付け、お肉をかける。				
やさしい味 (減塩) の工夫を「O」もしくは 「その他」に記載を	だしを だしの味を きかせる	酸味や香りの しょうゆ、酢、ある食材を使う	塩分を多く含む しょうゆ、酢、食材を控える (※1)	その他	
時短の工夫や アピールポイント (※2)	ヘルシーでタイトルのとおり著者がとまらな			調理時間 約20分	