

料理名 (タイトル)	我が家のラタトゥイユ		応募用紙②	
	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)
ざいりょう・ぶんりょう 材料・分量 1人分	ナス	1本	バーコン	2まい
	ズッキーニ	1本	にんじん	1本
	パプリカ	1/2個	トマト	1個
	ピーマン	1/2個	ポテト	2個
	おねぎ	1本	コンソメ(粉)	小さじ1
	にんにく	1/2かけ	塩こしょう	少々
つく 作り方	① フライパンに油を引いて、ナス、ズッキーニ、パプリカ、ピーマン、おねぎ、にんにくを炒める。油(いためる時)少々。 ② 野菜をたばやさい大きさに切り、(にんじんは5mmのうす切り)バーコンも1cmくらいに切って、全ていためる。 ③ しんなりしてきたら、トマト、ポテト、コンソメ、ケチャップ、塩こしょうを入れて、少し混ぜて煮込む。(20分くらい)完成! プレゼン① パスタを合わせてスーパースタ プレゼン② マカロニを合わせてチーズのせてグラタン			
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	その他 夏バテしない、手軽にできる、冷やでもおいしい。	
	○	○		
したん くふう 時短の工夫や アピールポイント (※1)	野菜をうす切りにする、フライパンにふたをして煮込むことで早く仕上がる。食欲がなくても食べやすい。			ちょうりじかん 調理時間 30分
 料理の写真 (※2) 写真の大きさ				

書いてください

りょうり 名 料理名 (タイトル)	南米ペルーの伝統料理セビチェ			おうし しょうし 応募用紙②			
	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)			
ざいりょう・ぶんりょう 材料・分量 にんげん 〔1人分〕	パプリカ赤	1/4	サーモン9コ	100g			
	パプリカ黄	1/4	ニンニク	チューブ2〜3cm			
	ミニトマト	3個	バジル	適量			
	キュウリ	1/2	オリーブオイル	大さじ2			
	セロリ	1/4 ①	お酢	大さじ1			
	パセリ	少々お好み	レモン汁	すきじかけ			
つく かん 作り方	①魚と野菜を細かく切る。(金やナイフの大きさ) ②①をボールに入れよく混ぜる。 ③②に①を入れた冷蔵庫で30分から1時間冷やす。			砂糖 アラカイパー 塩 1/2大さじ 半さじだけ ひとつまみ			
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)	りょくおうしよくやさい 緑黄色野菜も つか 使っているか	その他 香味野菜やハーブ で塩分カット!				
	○	○					
じたん くらう 時短の工夫や アピールポイント (※1)	火をつかわないのでも夏にできる。 ぼくはたまねぎがきらいなのでもお母 家にある野菜ならなんでもOK! セロリがないときはキュウリや大根がOK!			ちょうりじかん 調理時間 10 分			
				写真はタコ50g サーモン50g じゃ。			
ない ちよくせつ 内に直接イラストを描いてください				NO じむしょくよう (事務局用)			
				4-19			