

料理名 (タイトル)	からだに優しい和風れんこんとトマト			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)
	トマト	1個	水	100cc
	ほうれんそう	1枚		
	めんつゆ	50cc		
	ミックスチーズ	少々		
	減塩の塩昆布	ひとつまみ		
	ブラックペッパー	少々		
つくろい 作り方	①ほうれん草を洗ひ、4cmくらいに切り、レンジで(600w)1分間加熱し、水さらして水を切り、アクをとる。 ②トマトのヘタとしをとる。→ヘタの反対側に十字の切り込みを入れる。 ③②の湯に水100ccと、めんつゆ50ccを入れる。 ④クッキングペーパーを③にひたす。その後、クッキングペーパーを取り出す。 ⑤②のトマトをヘタを下にして③に入れ、④をトマトの上にのせる。 ⑥⑤をレンジ(600w)で5分間加熱する。 ⑦⑥のクッキングペーパーを取り出し、水気を拭き取る。 ⑧⑤のトマトを少し深めの皿にうつす。(5分ほどおく) ⑨ミックスチーズを少々を⑧でのせた汁を上からかける。 ⑩⑩の減塩の塩昆布とほうれん草を⑧の上からブラックペッパーをかけて完成。			
やさしい味 (減塩) の工夫を「○」もしくは「その他」に記載を	だしの味を きかせる	酸味や香りの ある食材を使う	塩分を多く含む 食材を控える (※1)	その他
	○	○	○	
調理の工夫や アピールポイント (※2)	今の時期はトマトが美味く、貧血予防にほうれん草を使いました。また調理の時間短縮のために電子レンジを使いました。			調理時間 約15分



料理の写真 (L判・横、データの都合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

りょうり だい 料理名 (タイトル)	しらすとほうれん草のサラダ			おうぼ ようし 応募用紙②
ざいりょう ・ 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)
	ほうれん草	2分の1		
	かつおぶし	適量		
	こんぶ	適量		
	しらす(減塩)	1つかみ		
	ごまあぶら	適量		
つく かん 作り方	かつおぶしとこんぶでだしを取る。 ほうれん草をゆがいて、水であらいしぼって1口サイズに切る。 ほうれん草に、しらすだし、ごまあぶら、すをかけて、できあがり！			
あじ げんえん やさしい味 (減塩) くふう の工夫を「O」もしくは た きさい 「その他」に記載を	あじ だしの味を きかせる ○	さんみ ひび 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 ふく 塩分を多く含む しよくさいひか 食材を控える (※1) ○	た その他 ごまあぶらで風味を出す。 ○
じたん くふう 時短の工夫や アピールポイント (※2)	したごしらすが糸をあったら、おしほ、合おせるだけ!!			ちようりじかん 調理時間 5 分
				
りょうり しやしん ばん よこ 料理の写真 (し判・横、上)				ください