

料理名 (タイトル)	野菜たっぷり 生春巻き with アジアンソース		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)
材料・分量 (1人分)	ライスペーパー	4枚	きゅうり	1/2本
	鶏ささ身	1本	青じそ	4枚
	ミニトマト	4個	レタスの葉	1枚 (50g)
	アボカド	1/2個	酒、塩、ごま油	少々
	むきえび	8個	梅干し和酢	1個
	人参	1/3本	ネリソース	適量
作り方	① ミニトマトはへたをとり、横半分に切る。アボカドは皮ごと 幅5mmに切り皮をむく。人参、きゅうりは 縦に細切りにする。レタスは 手でちぎる。 ② 鶏ささ身は 酒を 30ml 耐熱容器に入れ、軽くラップをし、電子レンジ (600W) で 2~3分加熱する。(漬け汁はとっておく) むきえびは 耐熱容器に 漬かる 位の 水を入れ、塩、酒を入れる。600Wで 3分 加熱し、余熱でさらに 火を通す。 鶏ささ身の あら熱がとれたら、手で裂く。 ③ ライスペーパー1枚を さっと水にくぐらせ、湿らせた ペーパータオルの上に置く。中心より手前に 大葉、きゅうり、人参、ささ身 を 1/2量ずつ順に重ね、奥に ミニトマト えびを並べ、上にアボカドをのせ、手前4cmほど開き、梅干しを 刻み、ポン酢、ごま油、鶏の 蒸し汁を 合わせてソースを作る。ネリソースは ④			
野菜チェック 当てはまる項目に「○」もしくは「その他」に記載を	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	
	○	○	シャキシャキ感を残す。	
時短の工夫や アピールポイント (※1)	電子レンジ を使用して 時短 火も使わず 暑い夏にもピッタリ ☺			調理時間 20 分
				

りょうり せいめい 料理名 (タイトル)	にんにくマシマシ回金局肉!!		おうえん しょうし 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)
	豚バラ肉	150g	油	大さじ1
	キャベツ	100g	塩こしょう	少々
	ピーマン	(80g) 3個	にんにく多め	チューブ
	赤パプリカ	(80g) 1/2個	しょうが(すりおろし)	チューブ
にんじん	(100g) 1/2個			
つく しかた 作り方	準備、にんじんは皮をはいておきます。ピーマンと赤パプリカは、ヘタと、 未重を取り除いておきます。			
	1.キャベツは、さく切りに。にんじんは、矢張り切りにします。ピーマンと、 パプリカは、乱切りにします。2.豚バラ肉は5cm幅に切ります。			
	3.ボウルに合わせて調味料を入れ、混ぜます。4.フライパンに、油をしき、			
	すりおろし生姜、すりおろしにんにく、甜麺醤(てんめんじょう)を入れて、中火に かけ、香りが立ってきたら、豚バラ肉を入れて、炒めます。5.豚バラ肉の色が、			
	変わってきたらキャベツを入れて強火にし、調味料を入れて炒め、肉に火が通り、 全体に馴染んだら火を止めます。お皿に盛り付けて完成です。			
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 いじょう いるか (100g以上)	りょくおうえんしよくやさい 緑黄色野菜も つか 使っているか	た その他	
	○	○		
じかん くらう 時短の工夫や アピールポイント (※1)	ヘルシー野菜をたっぷり使ったにんにく多めの、 スタミナ料理です。			ちょうりじかん 調理時間 15 分
 豚バラ肉  キャベツ  ピーマン  赤パプリカ  にんじん  				
りょうり しゅうしん ばん よこ ばあい めがはいといかりローペグ は つ わくない ちよくせつ き				