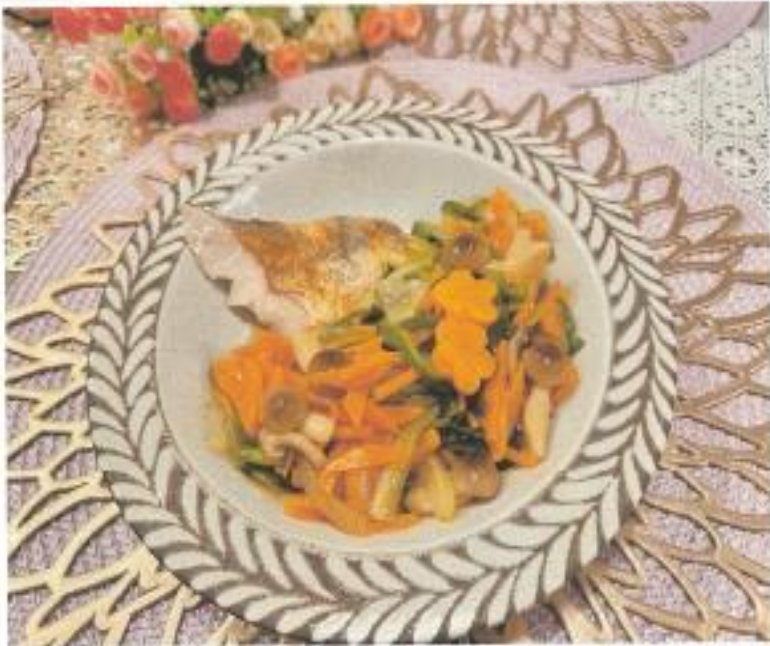


料理名 (タイトル)	1/2日分の野菜!白身魚の野菜あんかけ			応募用紙②
	材料 (ざいりょう)	分量 (ぶんりょう)	材料 (ざいりょう)	分量 (ぶんりょう)
材料・分量 (1人分)	白身魚	80g	だしパック	1袋
	白菜	60g	濃口醤油	大さじ1と1/2
	玉ねぎ	60g	酒	小さじ1
	ピーマン	60g	片栗粉	1g
	人参	30g	青ネギ	お好みで
	しめじ	20g		
作り方	①だしパックは50mlくらいの水に浸してレンジ600W3分加熱する。 ②野菜は食べやすい大きさに切っておく。 ③白身魚はホイルやクッキングペーパーに乗せ、酒をふり焼き目がつくまで蒸し焼きにする。 ④魚が焼けたら取り出しておく。 ⑤野菜を軽くしんなりするまで炒める。だし汁を加えたら、醤油を回しかけさらに炒め合わせる。 ⑥火を弱めて水で溶いた片栗粉を回しかけ、とろみがついたら魚にかけて完成。			
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
	○		○	とろみをつけることで薄味でも味を感じやすくする
時短の工夫や アピールポイント (※2)	野菜を細かく切ることで火の通りを早めます。 この一皿で野菜が210g摂れるので、他の2食で野菜が不足していても安心です。			調理時間 25 分
				
料理の写真 (L判・横、データの場合3MB以下のJPEG) を貼り付けるかまたは枠内に簡潔イラストを描いてください				

りょうり せい 料理名 (タイトル)	うめ・みれいふう"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 にんぶん 〔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)	
	ぶたローン	50g			
	オクラ	1.4本			
	うめ	1.42			
	サラダあうら	おおさじ1			
めんつゆ	おおさじ3				
つく かに 作り方	①オクラはかきとて、さっとゆでる うたにくもさっとゆでる ②うつわにうめ4こサラダあうら大さじ1 めんつゆ大さじ3をまぜあわせる ③①をうつわにもりつけ②を上からかける				
あじ げんえん やさしい味 (減塩) くふう の工夫を「〇」もしくは 「その他」に記載を	あじ だしの味を きかせる	さんみ かつ 酸味や香りの しよくさいつか ある食材を使う	えんぶん しょう かく 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	
じたん くふう 時短の工夫や アピールポイント (※2)	うめをからこによってさっぱりとしたおいしさになりました			ちやうりじかん 調理時間 15 分	
りょうり しゃしん 料理の写真 (1)					か を描いてください