

りょうり せい 料理名 (タイトル)	キャーハン 日の丸風 ミゃクミゃク炊飯		おうえん 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)
せいりょう ・ ぶんりょう 材料・分量 にんぶん 〔1人分〕	赤パプリカ	25g	ねぎ	20g
	黄パプリカ	25g	たまねぎ	50g
	オレンジパプリカ	25g	お米	100g
	ピーマン	25g	マヨネーズ	少々
	ウィンナー	80g	のり	少々
	卵	21個	チーズ	少々
	つく かん 作り方	①野菜とウィンナーを角切りにする。 ②フライパンに油をひいて、強火で野菜を炒める。塩コショウをして、お皿にうつす。 ③お米と卵をまぜる。 ④フライパンに油をひいて③を入れる。 ⑤お米がパラパラしてきたら、②を入れて炒める。 ⑥とりからスープの素と塩コショウとしょうゆを入れて炒める。 ⑦全体に火が通ったらお皿に盛りつける。 ⑧フライパンに油をひいて、丸切りにしたウィンナーを円に並べて卵黄をウィンナーの中に入れて弱火にする。3分たったら⑦のまん中に盛りつける。 ⑨最後にマヨネーズとのりとチーズでミゃクミゃクを作、て完成！		
やさしい 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	やさしい 野菜をたっぷり使って いるか (100g以上)	りょくおうしょうくやさしい 緑黄色野菜も つか 使っているか	その他	
	○	○		
じたん くろう 時短の工夫や アピールポイント (※1)	ビタミン豊富な野菜がいっぱいなので暑い日もミゃクミゃク炊飯で夏バテ解消!!			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) を添えてください				

