

<p>りょうりめい 料理名(タイトル)</p>	<p>本格タイ料理★ガパオライス</p>			<p>おうほうし 応募用紙②</p>
<p>ざいりょう ぶんりょう 材料・分量 にんぶん 〔1人分〕</p>	<p>材料 [ざいりょう] ひき肉(鳥) パプリカ赤 パプリカ黄 玉ねぎ にんにく 卵 バジル, ごはん</p>	<p>分量 [ぶんりょう] 100g 各 $\frac{1}{4}$ 個 $\frac{1}{2}$ 個 1 個 5まい, 1杯</p>	<p>材料 [ざいりょう] ナンプラー しょうゆ オスターソース 豆板じあん さとう こしょう, ココ油</p>	<p>分量 [ぶんりょう] 大 $\frac{1}{2}$ 各小 $\frac{1}{2}$ 各小 $\frac{1}{4}$ 少々</p>
<p>つく 作法 作り方</p>	<p>① 玉ねぎ, にんにくは 5じん切り、パプリカは 2cm 角に切り、フライパンにごま油を引いて にんにくと豆板じあんを炒める。 ② 香りが立ってきたら 玉ねぎを加えて軽く炒め、ひき肉を加えて 1分ほど火が通ったら、パプリカを加えてよく炒める。 ③ 調味料を加えて混ぜ、バジルを加えて炒めたら、火を止めて ごはんに 添え、同じフライパンで 目玉焼きを作り こしょうを ぶって 出来あがり。</p>			
<p>しゅじょく しゅさい ぶくさい 主食・主菜・副菜 ざいりょう か の材料を書こう</p>	<p>主食 [しゅじょく] お米</p>	<p>主菜 [しゅさい] ひき肉 卵</p>	<p>副菜 [ぶくさい] 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ, にんにく</p>	
<p>じたん くふう 時短の工夫や アピールポイント(※)</p>	<p>フライパン1つで すぐ にできるので 洗い物も少ない。バジルは炒めすぎないのがポイント。その方がバジルのさわやかな香りが立ってアクセントになります。</p>			<p>ちょうりじかん 調理時間 15 分</p>



りょうり しやしん えさばん よこ ばあ
料理の写真 (L判・横、データの場)

ちやくせつ か
に直接イラストを描いてください

※時短のため電子レンジやオーブントースターを使用する。洗い物が少ない等
最後に、記入もれや分量 (1人分) の誤りがないか見てみよう

<p>りょうりめい 料理名(タイトル)</p>	<p>具だくさんの玉子とじ時短うどん</p>			<p>おうぼようし 応募用紙②</p>
<p>ざいりょう ぶんりょう 材料・分量 にんぶん 〔1人分〕</p>	<p>材料 [ざいりょう] 水 めんつゆ(2倍濃縮) 玉ねぎ パプリカ 赤と黄 さつまいも</p>	<p>分量 [ぶんりょう] 200cc 100cc 20g 10gづつ 10g</p>	<p>材料 [ざいりょう] みょうげ いわしの缶詰め たまご うどん</p>	<p>分量 [ぶんりょう] 2本 2ひき 1こ 半玉</p>
<p>つく かけ 作り方</p>	<p>①玉ねぎ、さつまいも、パプリカを薄切りにして、電子レンジで3分程あたためる。 ②たばに水を入れてめんつゆと味つけをして、電子レンジであたためた野菜を入れる。 ③やさしくかき混ぜて、いわしを缶詰めを入れる。 ④たまごを入れて、うどんの上にもりつける。 ⑤みょうげをのせるお好みで塩や一味をふるってもOK。</p>			
<p>しゅじょく しゅさい ぶくさい 主食・主菜・副菜 ざいりょう か の材料を書こう</p>	<p>主食 [しゅじょく] うどん</p>	<p>主菜 [しゅさい] いわし たまご</p>	<p>副菜 [ぶくさい] 玉ねぎ パプリカ 赤・黄 さつまいも みょうげ</p>	
<p>じたん くふう 時短の工夫や アピールポイント(※)</p>	<p>電子レンジで野菜をあたためている間にだしをあたためる。とじも時短にする。 いわしかわりにしけい缶やシーチキン、さば缶でも可いしは。</p>			<p>ちょうりじかん 調理時間 10分</p>
<p>りょうり しゃしん えるばん 料理の写真(1判)</p>				<p>さつまいもが 甘いので魚の 味と野菜の味 をひきたてて いた。</p> <p>か を描いてください</p>

じたん でんし しよう あらものすく どう
※時短のため電子レンジやオーブントースターを使用する。洗い物が少ない等
さいご きにゅう ぶんりょう にんぶん あやま
最後に、記入もれや分量(1人分)の誤りがないか見てみよう