

| 料理名 (タイトル)                                          | 彩り野菜ととり肉のさっぱりレモン                                                                                        |                        |                             | 応募用紙②       |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|-------------|
| さいりょう・ぶんりょう<br><b>材料・分量</b><br>じんぶん<br><b>〔1人分〕</b> | 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)  |
|                                                     | キャベツ                                                                                                    | 1枚                     |                             |             |
|                                                     | パプリカ (赤)                                                                                                | 1/8 個                  |                             |             |
|                                                     | レモンスライス                                                                                                 | 3枚                     |                             |             |
|                                                     | とり肉                                                                                                     | 25g                    |                             |             |
|                                                     | かつお節<br>めんつゆ                                                                                            | 少々<br>適量               |                             |             |
| つく かん<br><b>作り方</b>                                 | ① キャベツを一口大、パプリカを1cmほどに切る<br>② とり肉を1cm角に切る<br>③ ①、②とかつお節、めんつゆをかけて、<br>レモンスライスをのせ、器にラップをして、<br>レンジで2分弱で完成 |                        |                             |             |
| やさしい味 (減塩)<br>の工夫を「○」もしくは<br>「その他」に記載を              | だしの味を<br>きかせる<br>○                                                                                      | 酸味や香りの<br>ある食材を使う<br>○ | 塩分を多く含む<br>食材を控える (※1)<br>○ | その他         |
| 短い工夫や<br><b>アピールポイント (※2)</b>                       | 火を使わないから、ぜひいつでも<br>簡単に作れて、レンジで時短                                                                        |                        |                             | 調理時間<br>5 分 |
| 料理の写真 (※3)                                          |                     |                        |                             | 書いてください     |

| 料理名 (タイトル)                         | 和風マーボー春雨                                                                                                                                                                                                                                                |                   |                        | 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<br>〔1人分〕                     | 豚ひき肉                                                                                                                                                                                                                                                    | 80g               | にんにく                   | 1片           |
|                                    | 人参                                                                                                                                                                                                                                                      | 1/8本              | しょうが                   | 1片           |
|                                    | 玉ねぎ                                                                                                                                                                                                                                                     | 1/16個             | かつおだし                  | 1カップ         |
|                                    | 小松菜                                                                                                                                                                                                                                                     | 2枚                | しょうゆ                   | 大さじ1/2       |
|                                    | 冷凍揚げナス                                                                                                                                                                                                                                                  | 3～4個              | お酒                     | 大さじ1/2       |
|                                    | 春雨                                                                                                                                                                                                                                                      | 25g               | 砂糖                     | 小さじ1/2       |
|                                    | オイスターソース                                                                                                                                                                                                                                                | 小さじ1              | サラダ油                   | 大さじ1/2       |
|                                    | ラー油                                                                                                                                                                                                                                                     | お好み               | 塩                      | ひとつかみ        |
|                                    | 水溶き片栗粉                                                                                                                                                                                                                                                  | 大さじ1/2            |                        |              |
| 作り方                                | ①人参、玉ねぎ、小松菜を短冊切りにする。にんにく、しょうがはみじん切りにする。<br>②春雨を茹でる。<br>③フライパンにサラダ油を入れ、にんにく・しょうがを炒める。<br>④フライパンに豚ひき肉を入れてよく炒める。<br>⑤人参、玉ねぎ、小松菜を入れて炒める。<br>⑥かつおだし、しょうゆ、お酒、塩、砂糖、オイスターソースを入れて沸騰したら、冷凍揚げナスを入れて軽く煮込む。<br>⑦春雨を入れて軽く煮込んだら、水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。<br>⑧最後にお好みでラー油をかける。 |                   |                        |              |
| やさしい味 (減塩)<br>の工夫を「○」もしくは「その他」に記載を | だしの味を<br>きかせる                                                                                                                                                                                                                                           | 酸味や香りの<br>ある食材を使う | 塩分を多く含む<br>食材を控える (※1) | その他          |
|                                    | ○                                                                                                                                                                                                                                                       | ○                 |                        |              |
| 時短の工夫や<br>アピールポイント (※2)            | 冷凍揚げナスを使用すると、簡単にトロトロのナスが味わえる                                                                                                                                                                                                                            |                   |                        | 調理時間<br>15 分 |

