

料理名 (タイトル)	たっぷり野菜の ほうろく生春巻			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〕	もやし	100g (1/2袋)	ライスペーパー	5枚
	にんじん	40g	ポン酢	大さじ2杯
	まいたけ	50g (1/2パック)	ごま油	小さじ1杯
	青じそ	5枚		
	トマト	50g		
	スライスハム	2.5枚		
作り方	① にんじんは千切り、まいたけはちぎっておく。ハムは半分に切って5枚にする。トマトは薄めのくし切りにして5切にする。 ② にんじん・まいたけ・もやしを皿に並べ、ラップをかけてレンジ600Wで2分加熱する。 ③ ポン酢とごま油をあわせてタレをつくる。 ④ 水にサッとぬらしてやわらかくなったライスペーパーに青じそ・ハム・もやし・トマト・にんじん・まいたけをのせて巻く。 ⑤ ④を半分に切って並べ、③のタレをつけて食べる。			
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	
	○	○		
時短の工夫や アピールポイント	電子レンジで時短。洗いものも少なくて。青じそは夏の グラタン栽培のため。青じそがなければレタスや代用 えびの代わりにハムでコストダウン。			調理時間 10 分
				