

りょうりめい 料理名(タイトル)	ねぎ塩 とり丼			おうほうし 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〕 ごはん とり肉(もも) ねぎ レタス トマト	分量〔ぶんりょう〕 ごはん 約200g お好みで 1枚 3~5こ	材料〔ざいりょう〕 塩こしょう ブラックペパー とりからス・フの素 にんにく ごま油	分量〔ぶんりょう〕 適量 お好みで 小さじ1杯 チューブ 小さじ1杯 大さじ1杯
つく かた 作り方	A. とり肉をボウル2にいれて、とりからス・フの素を小さじ1杯入れて、にんにく(すりおろし)を小さじ1杯、塩こしょうを適量入れ、ごま油大さじ1杯、600W 電子レンジで4~6分加熱する。 B. ボウルにブラックペパーをいれて、おろす。 C. 器にご飯をのせて、上に好きな量のレタスをのせる。 D. その上にAをのせる。 E. 好きな量のトマト、小ねぎをのせたら完成です。			
しゅじょく しゅさい ふくさい 主食・主菜・副菜 ざいりょう か の材料を書こう	主食〔しゅじょく〕 ごはん	主菜〔しゅさい〕 とり肉	副菜〔ふくさい〕 トマト・レタス ねぎ	
したん くふう 時短の工夫や アピールポイント(※)	・包丁を使わず、安全で洗い物も少ない。電子レンジをつかって時短にした。 ・手をまごさず料理できた			ちょうりじかん 調理時間 20~30 ぶん



※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

しめい 氏名 **大田 成那**

がっこうめい 学校名 **橘小学校**

ねんせい 6 年生

りょうりめい 料理名(タイトル)	冷しゃぶサラダうどん			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]
	うどん トマト トマト 温泉たまご きゅうり	1玉 2枚 1/4個 1個 1/4本	ぶた肉 めんつゆ 水	3枚 50ml 150ml
つく 作り 方	トマト…食べやすい大きさに切る トマト…1/4を半分に切る きゅうり…せん切り ぶたにく…お湯をわかして茹で、冷ます めんつゆと水は合わせる うどんを茹でて、ほぐしお皿に乗せ、その上野菜、ぶた肉、 温泉たまごの順で盛りつける。最後にめんつゆをかける			
しゅじょく しゅさい ふくさい 主食・主菜・副菜 ざいりょう か の材料を書こう	主 食 [しゅじょく]	主 菜 [しゅさい]	副 菜 [ふくさい]	
	うどん	トマト・きゅうり	たまご・ぶた肉	
じたん くふう 時短の工夫や アピールポイント(※)	うどんはさっと水でほぐすだけでいい うどん使う			ちょうりじかん 調理時間 3分 ふん 分



りょうり しゃしん えるばん よこ
料理の写真 (L判・横、デ

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

りょうりめい 料理名(タイトル)	超簡単 栄養バランスポイントの彩りうどん			おうほうし 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〕
	うどん ツナ(缶) コーン(缶) ミニトマト	1玉 30g 20g 3個	レタス ゴマだれ 味つけのり	1枚 大±じ2 2枚
つく 作法 作り方	① うどんはレンジで約3分加熱する ② その上にツナ、コーン、ミニトマト、一口大にちぎったレタスをのせ、ゴマだれをかける ③ 細かくちぎった味つけのりをふりかける			
しゅじょく しゅさい ふくさい 主食・主菜・副菜 ざいりょう か の材料を書こう	主食〔しゅじょく〕 うどん	主菜〔しゅさい〕 ツナ	副菜〔ふくさい〕 コーン、ミニトマト レタス	
じたん くふう 時短の工夫や アピールポイント(※)	包丁を使わず、電子レンジで時短にも、暑い日はうどんを冷やしてもおいしー			ちょうりじかん 調理時間 5 ぶん分


りょうり しやしん えさばん
料理の写真(1判)

か
を描いてください

じたん でんし しょう 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 み
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