

りょうりめい 料理名(タイトル)	そうめん サラダ			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〕 そうめん たまご ツナ缶 オクラ ミニトマト	分量〔ぶんりょう〕 1束 1個 30g 2本 3個	材料〔ざいりょう〕 めんつゆ ごま油 ごま	分量〔ぶんりょう〕 80g 適量 適量
つく 作法 作り方	① そうめんを熱湯で1分半から2分ゆがく。 ② たまごをゆいて、お皿に流して、レンジで1分あたためる。 ③ オクラを熱湯で1分半ゆでる。 ④ たまご、ミニトマト、オクラを切る ⑤ ④とツナ缶をそうめんの上に盛り付ける。 ⑥ めんつゆにごま油をいれて、⑤にかける。 ⑦ ごまを振りかける。			
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	主食〔しゅじょく〕 そうめん	主菜〔しゅさい〕 たまご、ツナ	副菜〔ぶくさい〕 オクラ、ミニトマト	
じたん くふう 時短の工夫や アピールポイント(※)	できるだけゆがく時間が短い物を選びました。色どりと栄養もよくなるようにしました。			ちょうりじかん 調理時間 12 ぶん分
				料理の写真 (L判・横)

※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

おいてください

りょうりめい 料理名(タイトル)	113と11と"11イワシサンド"			おうほようし 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] ロールパン キャバツ キュウリ トマト アボカド いしのかぼちゃ(かぼちゃ) たまご	分量 [ぶんりょう] コニ 1枚 卵めざし14枚 スライス2枚 スライス2枚 2本 1個	材料 [ざいりょう] マヨネーズ 白だし お水	分量 [ぶんりょう] 大さじ1 小さじ1 大さじ1 〜
つく 作法 作り方	① たまごをとりてお水大さじ1と白だし小さじ1を混ぜてレンジで1分。(600w) ② キャバツを4切りしてたまごのマヨネーズとあえる。 ③ ロールパンを切る。 ④ キャバツ、キュウリ、トマト、アボカド、たまご、イワシをほさる			
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	主食 [しゅじょく] ロールパン	主菜 [しゅさい] イワシのかぼちゃきかす	副菜 [ぶくさい] キャバツ、キュウリ、トマト アボカド、たまご	
したん くふう 時短の工夫や アピールポイント(※)	火をつかぬる"レンジで"たまごをみおろして たけで、あとにはお水を"けで" サットたけする。			ちょうりじかん 調理時間 10 ぶん分
				か を描いてください
りょうり しやしん えるばん 料理の写真(1判)				したん 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