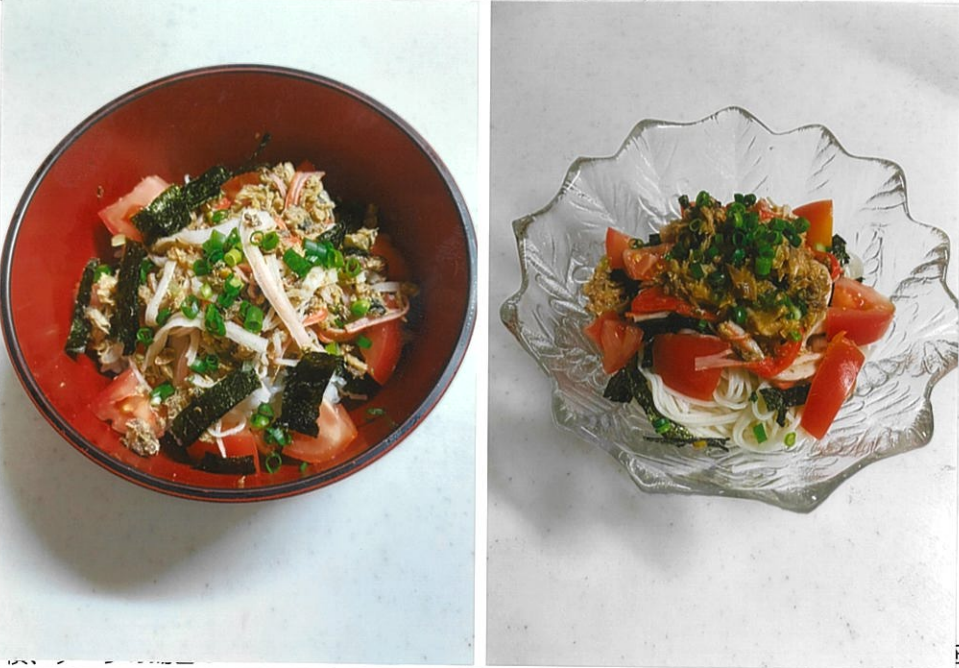


りょうりめい 料理名(タイトル)	さば缶 パックス ふりかけ			おうぽようし 応募用紙②
ざいりよう ぶんりよう 材料・分量 にんぶん 〔1人分〕	材料〔ざいりよう〕 さばのみそに(5人分) かにがま トマト ごはん ねぎ のり	分量〔ぶんりよう〕 さばのみそに(5人分) 全部 130g かにがま 4本 トマト 1/2 ごはん お茶碗1杯 のり 4まい ねぎ 少々	材料〔ざいりよう〕	分量〔ぶんりよう〕
つく 作り方	① さばのみそにのさば(全部)缶でがらしたたん。 ② かにがまを4本手でほくす。 ③ ①と②を混ぜる。 ④ のりを4まいキッ、チンバサミで糸状に切る。 ⑤ トマト(1/2)を角セリする。 ⑥ ごはんを周意し、のりをまぶし、③で混ぜたものをトッ、セリグシ、トマトをのせる。			
しゅじょく しゅさい ふくさい 主食・主菜・副菜 ざいりよう か の材料を書こう	主食〔しゅじょく〕 ごはん	主菜〔しゅさい〕 さばのみそに(かまのみ) かにがま のり	副菜〔ふくさい〕 トマト ねぎ	
したん くふう 時短の工夫や アピールポイント(※)	煮込みを通いたりする作業がなく、食オオをませあわせるだけの簡単レシピです。 ごはんだけでなく、そうめんやうどんのせてもおいしくいただけます。			ちょうりじかん 調理時間 8 ぶん
井 ふ り バー ジ ョ ン			そ う め ん バー ジ ョ ン か 描いてください	

はた やま りん
しめい
氏名 畑山 凜

がっこうめい
学校名 たちばな

ねんせい
5 年生

りょうりめい 料理名(タイトル)	チーズ ダッオLB 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 やきとりのカン カットやさい しめじ	分 量 [ぶんりょう] ちわんり.はり 1かん 1ふくろ 1/4パック	材 料 [ざいりょう] チーズ	分 量 [ぶんりょう] てき量
つく かた 作 り 方	○フライパンに、サラダ油を入れ、火を付ける。 ○カット野菜としめじをいためる。 ○火が通ったらやきとりをくわえ、チーズをのせて、ふたをしめる。 ○ごはんのせて、できあがり。			
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] たまねぎ・にんじん・ピーマン ・キャベツ・パプリカ ・しめじ	
じたん くふう 時短の工夫や アピールポイント(※)	○オンスメのとり肉をつかったのび、たれを作るはめもない所。後、ほうちゅうを使わなくていい所。			ちょうりじかん 調理時間 7 ぶん分
				
りょうり しゃしん えるばん 料理の写真 (L判・ か 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

りょうりめい 料理名(タイトル)	まごわやさしい?ピビンパ風どんぶり			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〕
	ごはん にんじん こまつな 大豆もやし ちくわ	茶わん一杯分 $\frac{1}{4}$ 本 $\frac{1}{2}$ かぼ $\frac{1}{4}$ ふくろ 1本	えのき あじわいのり やきにくのたれ ごま 油	$\frac{1}{8}$ かぼ 1枚 おたまじい こさじい おたまじい
つく かつ 作り方	①にんじん(細切り)こまつな(4cmか10cm)えのき(半分)ちくわ(0.5cm)を切る。にんじんをラップにくるんで500W30秒あたためる。あついでやけどにちゅうい。 ②フライパンに油をひいて中火であたためる。 ①と大豆もやしを入れやく。野菜に火が通ったらやきにくのたれを入れてまぜる。 ごまを全体に入れ、火をとめる。 ③どんぶりにごはんとその上にいためたぐざいを盛りつけて、さいごにのりをちぎってのせたらできあがり			
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〕	主菜〔しゅさい〕	副菜〔ぶくさい〕	
	ごはん	大豆 ちくわ もやし	にんじん えのき こまつな 大豆 もやし	
じたん くふう 時短の工夫や アピールポイント(※)	フライパン1つでできる、カラフルな一品!まごわやさしいの材料をつかっているのが体に良い料理がすごい!かないけど...			ちょうりじかん 調理時間 15 ぶん



りょうり しやしん えるばん よこ ばあい めがばいとい か じゅーべく は つ わくない ちやくせつ か
料理の写真(L判・横、データの場合3MB以下のJPEG)を貼り付けるかまたは枠内に直接イラストを描いてください

じたん でんし しよう あら もの すく とう
※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

1-3-29
しめい
氏名 渡邊

鉄男

がっこうめい
学校名 王出中学校

ねんせい
年生 1

りょうりめい 料理名(タイトル)	栄養満点丼			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]	分 量 [ぶんりょう]	材 料 [ざいりょう]	分 量 [ぶんりょう]
	・ひき肉 ・にんじん ・きゅうり ・切り干し大根 ・ミニトマト	100g 4分の1本 4分の1本 5g 2個	・ごま ・しょうゆ ・砂糖 ・おろしにんにく ・マヨネーズ ・ご飯	少々 大さじ1 大さじ1 少々 少々 茶碗一杯
つく かつ 作 り 方	① きゅうりとにんじんを、4切りにし、塩をふり、5分おいてしぼる。 切り干し大根は、水で戻してしぼる。 ①にマヨネーズ、しょうゆ、ごまを入れて混ぜる。 ひき肉をいためて、色が変わったら、しょうゆ、砂糖を入れて汁気がなくなるまでいためる。 どんぶりに、ご飯、ひき肉、野菜、トマトをのせる。 完成品			
しゅしよく 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 [しゅしよく]	主 菜 [しゅさい]	副 菜 [ふくさい]	
	ご飯	ひき肉	にんじん トマト きゅうり 切り干し大根	
じたん くふう 時短の工夫や アピールポイント(※)	生野菜を使うことで、火をなるべく使わないし、栄養もそのまま食べれる品			ちょうりじかん 調理時間 10 ぶん分



りょうり しやしん えき
料理の写真 (L)

か
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

しめい
氏名 赤木 直美

がっこうめい
学校名

ねんせい
年生

りょうりめい 料理名(タイトル)	彩り豊か! コーン炊き込みごはんの混ぜごはん			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]
	米 酒 塩 コーン缶) コーン缶の汁 フリルレタス	1合 大さじ 1/3 小さじ 1/3 40g 23g 3枚	きゅうり ﾌｵｯﾄﾏﾄ 合いびきミンチ肉 焼肉のたれ にんにく	1/2本 2コ 100g 30g 1/2本
つく 作法 作り方	① コーン炊き込みごはんを作る。米を洗米し、水気をきり、炊飯釜に米、コーン缶の汁、酒、塩を入れ、1合の目盛りまで水を入れ 炊く。 ② きゅうりと にんにくは10ミリ角の角切り、フリルレタスは一口大にちぎり、ﾌｵｯﾄﾏﾄは横半分に切る。 ③ フライパン にんにく、合いびきミンチ肉を入れ、中火で合いびきミンチ肉の色が茶色になるまで炒める。焼肉のたれを入れ 味をつける。 ④ 皿に きゅうり、フリルレタス、ﾌｵｯﾄﾏﾄ、コーン炊き込みごはんを盛る。コーン炊き込みごはんの上に炒めたミンチ肉を盛る。			
しゅしよく 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 [しゅしよく] 米		主 菜 [しゅさい] 合いびきミンチ肉	副 菜 [ぶくさい] コーン、フリルレタス、きゅうり ﾌｵｯﾄﾏﾄ、にんにく
じたん くふう 時短の工夫や アピールポイント(※)	材料の大きさを細かくし、混ぜて食べやすくしました。 フライパン調理だけで極力洗い物を減らしました。 味が足らなかったら しょうゆを回しかけてもおいしいです!			ちょうりじかん 調理時間 (炊飯含め) 50 分



りょうり
料理

えい
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

りょうりめい 料理名(タイトル)	サクッとろ、山芋ドリア			おうぽようし 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」
	・ごはん ・山芋 ・はんぺん ★白ねぎ ★卵 ★めんつゆ	お茶わん 1杯 100～150g 1/2 袋 5cmくらい 1/2 個 大さじ 1杯	・バター ・チーズ(とろける) ・マヨネーズ ・パン粉 ・あおのり	適量 適量 適量 大さじ 1杯 お好みで: 2ふりくらい
つく かた 作り方	①オーブントースターを200度で予熱する ②白ねぎをみじん切りにする。 ③山芋をすりおろす。 ④はんぺんを袋のまま手で揉みながら潰す。 ⑤ボールに全ての具材と★を入れて混ぜる ⑥グラタン皿にバターをぬり、ごはんを入れて、 その上に⑤を入れる。 ⑦マヨネーズ→チーズ→パン粉をかけて、オーブントースターで15分。 ⑧焼き上がったら、上にあおのりをふりかけて出来上がり!!			
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」	
	ごはん ・ パン粉	はんぺん 卵	白ねぎ 山芋	
したん くふう 時短の工夫や アピールポイント(※)	はんぺんは 袋のまま潰して、ひとつのボールに全ての材料を入れて、オーブンで焼くだけです。パン粉のサクッと山芋とはんぺんがトロっとあわせた食感で、子供も食べやすいドリアにしてみました。			ちょうりじかん 調理時間 20 ぶん



りょうり しやしん えるばん よこ
料理の写真(L判・横、デジ

か
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