

りょうりめい 料理名(タイトル) 野菜たっぷりピザ

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〕	分量〔ぶんりょう〕	材料〔ざいりょう〕	分量〔ぶんりょう〕
	たまねぎ ピーマン しめじ トマト ハム チーズ トマトソース	1/2 半分 1パック 1/4 1枚 好み	食パン	

つく 作り方

1. たまねぎ、ピーマン、しめじ、ハム、トマトを食べやすい大きさに切る
2. 食パンの上にトマトソースをぬる。
3. 1で切った材料を2にのせる
4. チーズをお好みの料でかける
5. トースターで焼く

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〕
	食パン	ハム	玉ねぎ、ピーマン、しめじ、トマト

じたん くふう 時短の工夫や
アピールポイント(※)

トースターに入れて焼いている間にスープを準備できる。

ちょうりじかん 調理時間 7 ぶん分



りょうり しやしん えさばん 料理の写真(1判)

か 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

3-1-21

波平 心美

がっこうめい
学校名

五中中学校

3

ねんせい
年生

<p>りょうりめい 料理名(タイトル)</p>	<p>サラダそうめん</p>			<p>おうぼようし 応募用紙②</p>
<p>ざいりょう ぶんりょう 材料・分量 にんぶん (1人分)</p>	<p>材料 [ざいりょう] そうめん シーチキン アチヤとまと ハム たまご</p>	<p>分量 [ぶんりょう] 1/2束 1/4缶 3こ 1/2枚 1/2こ</p>	<p>材料 [ざいりょう] レタス きゅうり わかめ そうめんつゆ マヨネーズ みそ</p>	<p>分量 [ぶんりょう] 1枚 1/6本 大きい1 200ml 小さい2 小さい1</p>
<p>つく かた 作り方</p>	<p>①そうめんはゆがく。 ②わかめは水でもどす ③そうめんつゆ、みそ、マヨネーズをよく混ぜ合わせる。 ④お皿にレタスをしき、そうめんを広げ、その他の材料を彩どりよく並べる。 ⑤③で作ったつゆをかけて出来上がり</p>			
<p>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</p>	<p>主食 [しゅじょく] そうめん</p>	<p>主菜 [しゅさい] ハム たまご シーチキン</p>	<p>副菜 [ぶくさい] アチヤとまと レタス きゅうり</p>	
<p>じたん くふう 時短の工夫や アピールポイント(※)</p>	<p>暑い夏でも食べやすく、あっさりもはかばか食べたいものがある一品です。オリジナルのつゆがポイントで野菜も沢山食べられます。</p>			<p>ちょうりじかん 調理時間 10 ぶん</p>
<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: right; color: red;">2023.06.25</p> <p>りょうり しゃしん えるばん 料理の写真 (L判) : 描いてください</p>				

※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)	具たくさん!時短カラフルそうめん			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] 冷凍きざみオクラ 味付きめかぶ ツナ缶 ミニトマト 水菜 めんつゆ そうめん	分量 [ぶんりょう] 100g 1パック 1缶 3個 1/2束 適量 1輪	材料 [ざいりょう]	分量 [ぶんりょう]
つく かた 作り方	①冷凍きざみオクラは耐熱容器に入れ、600W 3分ほどレンジで加熱する。冷たいようだったら30秒ずつ追加加熱して様子を見る。 ②オクラに軽くめんつゆをあえて、冷蔵庫で冷やしておく。 ③そうめんを茹でるためのお湯を沸かしはじめる。 ④お湯が沸くまでの間に、水菜を3cm幅のざく切りにして、ミニトマトは横向きにスライスして断面が美しく見えるようにする。 ⑤ツナ缶の油は軽く切る。 ⑥そうめんを茹でる。 ⑦茹で上がったそうめんを手早く水で締める。氷水で冷やすとより良い。 ⑧そうめんの水気を切り皿に盛る。上にツナ・水菜・めかぶ・オクラ・ミニトマトを乗せ、めんつゆは表示通りに希釈したものを適量回しかけ、完成。			
しゅしょく 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 [しゅしょく] そうめん	主菜 [しゅさい] ツナ	副菜 [ぶくさい] オクラ めかぶ 水菜 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(※)	オクラは冷凍のものを使って茹で時間をなくしました。スライスタイプのものなので包丁やまな板がヌルヌルになりません。また、めかぶやツナ缶はパックを開けてすぐ使えるのでかなり時短になりました。このレシピにかかった時間の中でウェイトを占めたのはオクラを冷ますのと、そうめんを茹でる時間です。実際に作業をする時間が短いので簡単です!			ちょうりじかん 調理時間 10分



りょうり しゃしん えるばん よこ
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

※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