


<p>りょうりめい 料理名(タイトル)</p>	<p>子どもが大好きな栄養たっぷりライス</p>			<p>おうほうし 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] ごはん 糸細カチチーズ レタス トマト中 ミンチ オリーブオイル</p>	<p>分量 [ぶんりょう] ちわわん一杯 お好み 2枚 半分 約100g かさじ一杯</p>	<p>材料 [ざいりょう] アボガド カレー粉 コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩こしょう 温泉卵</p>	<p>分量 [ぶんりょう] 4分の1 少々 少々 小さじ1杯 小さじ1杯 少々 1つ</p>
<p>つく かた 作り方</p>	<p>①. フライパンにオリーブオイルを入れる。 ②. 火をつける ③. フライパンがあたたまったらミンチ肉をいため、塩こしょうをふる。 ④. ミンチ肉にあま程度火が通ったら④の調味料を入れて、いためる。 ⑤. ミンチ肉をいためていると同時に、レタスは、千切り、トマトは、しょうがが残るくらいに、こまかく切って、アボガドは、うまスライスする。 ⑥. お皿に、ごはん→チーズ→レタス→トマト→アボガド→ミンチ→温泉卵の順にのせ完成。</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] ごはん</p>	<p>主菜 [しゅさい] ミンチ 糸細カチチーズ</p>	<p>副菜 [ぶくさい] トマト レタス アボガド</p>	
<p>じたん くふう 時短の工夫や アピールポイント(※)</p>	<p>時短の工夫は、ミンチをいためていると、同時に野菜を切る。あとお好みで、から揚げが好きな人は、サルサソースやブラックペッパーをかけるのもおすすめです。</p>			<p>ちょうりじかん 調理時間 10 ぶん</p>
	<p>りょうり 料理の わづ か イラストを描いてください</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)	タコライス			おうほようし 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] ごはん ひき肉(合挽) たまねぎ レタス トマト アボカド ミックスチーズ	分量 [ぶんりよう] 適量 150g 1/4個 2枚 1/2個 1/2個 適量	材料 [ざいりよう] ニンニク ガラムマサラ ケチャップ ウスターソース 顆粒コンソメ しょう油 塩 コショウ	分量 [ぶんりよう] 1/2片 大さじ1/2 大さじ2 大さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2 ひとつまみ 少々
つく かた 作り方	(下準備) たまねぎはみじん切り、レタスは千切り、トマトは角切り、アボカドは角切り、ニンニクはみじん切りにする。 (調理) ・熱したフライパンにサラダ油を入れ、ニンニクを香りが立つまで炒める。 ・ひき肉を投入し油が透明になるまでよく炒めてから、たまねぎを投入し炒める。 ・ガラムマサラを投入しよく炒めたら、残りの調味料を投入し全体に味をなじませる。 ・お皿に盛ったごはんの上に、炒めたひき肉、野菜、チーズを彩りよく盛り付けたら完成			
しゅしょく しゅさい ぶくさい 主食・主菜・副菜 ざいりよう か の材料を書こう	主食 [しゅしょく] ごはん	主菜 [しゅさい] ひき肉 <small>ニク</small>	副菜 [ぶくさい] レタス、トマト、玉ねぎ	
じたん くふう 時短の工夫や アピールポイント(※)	野菜の大きさは適当でOK			ちょうりじかん 調理時間 10分 <small>ぶん</small>



りょうり しゅしん えらばん よこ
料理の写真(L判・横、データ

ばあい めがはいとい か じょーべく は
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