

りょうりめい 料理名(タイトル)	まぐろのねは"ねは"とんぶり			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 まぐろ おくら やまいも(とろろ)	分量 [ぶんりよう] 茶巾 1は 5きれ 3本 3cm	材料 [ざいりよう] しょう油 みりん 酒	分量 [ぶんりよう] 大さじ 3 大さじ 2 大さじ 1
つく かた 作り方	① まぐろをつけた氷に10分つけておく。 ② ①をしている間におくらを切っておく。 ③ やまいもをすてとろろにする。 ④ とんぶりにごはんを入れ、その上につけまぐろ、おくら、とろろを もりつける。好みでのりをのせる。			
しゅじょく 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 [しゅじょく] ごはん	主菜 [しゅさい] まぐろ	副菜 [ぶくさい] おくら、やまいも	
したん くふう 時短の工夫や アピールポイント (※)	まぐろをつけている間に、野菜を切ることで、 時間たんしくになる。			ちょうりじかん 調理時間 15 ぶん分



※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)	フワフワはんぺんハンバーグ			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]
	はんぺん	110g	塩こぶし	大さじ1
	つな(まぐろオイルかけ)	70g	かたくり粉	大さじ1
	オクラ	3本	レタス	1まい
	ごはん	茶碗1杯	トマト	1/2
	おこし	大さじ2	ゴマドレッシング	適量
つく かた 作り方	ボウルにはんぺんをちぎって入れる。オクラをきざんで入れる。 つなをオイルごと入れる。塩こぶしを大さじ1を入れる。かたくり粉 を大さじ1入れる。まとまるまでしっかりまぜる。まるめてフライパン でやく。片面をみくりかえしたらおこし大さじ2を入れてふた をしておしやきする。お皿にレタスをちぎってトマトをきってゴマ ドレッシングをかけて盛りつけて出来上がりです。			
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	はんぺん・ツナ	オクラ・レタス・トマト	
じたん くふう 時短の工夫や アピールポイント(※)	味付け塩こぶしだけでまぜてやくだけです。			ちょうりじかん 調理時間 10 ぶん分



りょうり しやしん えるばん よこ
料理の写真 (L判・横、

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