

りょうりめい 料理名(タイトル)	色とりどりうどん			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] うどん たまご コーン かにかま	分量 [ぶんりょう] 300g 1つ(黄みのみ) 25g 1つ	材料 [ざいりょう] きゅうり おくら しお だし	分量 [ぶんりょう] 10g 40g 小さじ1杯 大さじ2杯
つく 作り かた 方	色とりどりのうどんをみじんぎで切ります。 おくらにしおを付けて40秒チンをしめる。 うどんを最初に入れて、たまごを真ん中に入れます。 まわりにきゅうりを置いてきゅうりの上に少しドレッシングを かけます。きゅうりの近くトマトをおまます。たまごのまわりはコーン を入れ封。後はかにかまとおくらを川頁番にならべてだしをい れたりかえせいです。			
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] うどん	主菜 [しゅさい] たまご(黄み) コーン かにかま	副菜 [ぶくさい] きゅうり トマト おくら	
じたん くふう 時短の工夫や アピールポイント(*)	調理がレンジのみ			ちょうりじかん 調理時間 16 分



りょうり しやしん えさばん
料理の写真 (L判・横)

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

りょうりめい 料理名(タイトル) **いろ どり 彩 鶏 ぶりのスープ 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]	分量 [ぶんりょう]	材料 [ざいりょう]	分量 [ぶんりょう]
	そうめん 鶏ささみ・酒 卵・酒・みりん・塩 なすび オクラ ミニトマト	1~2束 (本(50g),大さじ/ S1個 酒 小さじ/ 塩 ひとつまみ ずつ 小1本 1本 2個	あげごま めんつゆ 鶏ガラスープ(果粒) しょうゆ・塩	大さじ1 150cc 小さじ1 少々

つく 作り方

① そうめんを1分30秒~2分ゆでて、冷水でしめる。
② 具材の準備 (レンジを使用)
(鶏ささみ) 酒をふりかけ、耐熱容器にラップをかけ (600W) 1分。手で裂く → ゆで汁は スープで使用
(いり卵) 耐熱容器に卵を割り入れ調味料と混ぜ (600W) 30秒かき混ぜ さらに 30秒。そぼろ状に (オクラ) ラップにくるんで 20秒。小口切り

(なすび) へたを除き、ローラーで皮をむく。ラップにくるんで 1分30秒。冷まして手で裂く。
③ スープを作る。
とっておいたゆで汁に お湯200ccを足し、鶏ガラスープと、しょうゆ、塩を味つけ。
④ そうめん、具材を盛りつけ、スープを注ぐ。あげごまをかける。好みでめんつゆにつけていただく。

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]
	めん。(そうめん)	たまご 鶏ささみ	なす トマト オクラ

じたん くふう 時短の工夫や
アピールポイント(※)

お湯を沸かし、そうめんをゆでる間に、具材の準備。具材全てレンジを使用し、手で裂けるものは包丁を使わない。

ちょうりじかん 調理時間
20 ぶん分



りょうり しやしん えるばん 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 しょう 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