No.1

なつやすみ マイレシピ

<u>小・中・高普・総サ3年1組</u>

名前 栗田 太郎

部門※ どちらかを○で囲んでください

①秋田県産食材部門②たのしくクッキング部門】

#### りょうり 料理の名前

### アスパラ入りカレーライス

## 料理の写真や絵



### が料

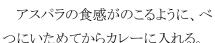
- ・秋田県産アスパラ
- ・じゃがいも
- ・たまねぎ
- ・なす
- ・ぶたにく
- ・カレールー

No,2

## 作り方

- ① ぶたにくをいためる。
- ② にんじん、じゃがいも、たまねぎ、 なすを入れていためる。
- ③ 水を入れてにこむ。
- ④ アスパラをべつにいためる。
- ⑤ カレールーを入れてにこむ。
- ⑥ アスパラを入れてあたためる。

## 作り汚のポイント 🔓



っく がんそう た がた ひとこと **作ってみての感想 食べた方から一言など** 

アスパラがシャキシャキしていてカ レーに合っていました。おいしかった です。

アピールポイントを〇で<u>笛んで</u>ください。 かんたん おいしい ヘルシー



スピード

〈例2〉

なつやすみ マイレシピ

<u>小・中・高普・総サ2年3組</u>

名前 栗田 花子

No,1

部門※ どちらかを〇で囲んでください
【①秋田県産食材部門 ②たのしくクッキング部門】

りょうり 料理の名前 フルーツヨーグルト

#### りょうり 料理の写真や絵



材料

- ・ヨーグルト
- ・キウイ
- ・ブルーベリー
- バナナ
- ・ももの缶詰

No,2

## 作り方

- ① キウイ、バナナ、ももを切る。
- ② ブルーベリーと切ったフルーツを ボールに入れて、ヨーグルトとま ぜる。
- ③ れいぞうこでひやす。

# 作り着のポイント 👃

フルーツをいっぱいいれました。

つく かんそう た かた ひとこと **作ってみての感想 食べた方から一言など** 

お母さんのだいすきなももが入っ ていてうれしかったです。またいっし ょにつくろうね。

アピー<u>ルポイントを〇で笛んで</u>ください。 かんたん おいしい ヘルシー

シー アイディア



名前 栗田 太郎

名前 栗田 花子