

<例1>

なつやすみ マイレシピ

小・中・高普・総サ3年1組

名前 栗田 太郎



No,1

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

料理の名前

アスパラ入りカレーライス

料理の写真や絵



材料

- ・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。

作り方のポイント

アスパラの食感がのこるように、べつにいためてからカレーに入れる。

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○で囲んでください。  
かんたん おいしい ヘルシー

アイディア

スピード

名前 栗田 太郎

<例2>

なつやすみ マイレシピ

小・中・高普・総サ2年3組

名前 栗田 花子



No,1

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

料理の名前

フルーツヨーグルト

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。

作り方のポイント

フルーツをいっぱいいれました。

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らうね。



アピールポイントを○で囲んでください。  
かんたん おいしい ヘルシー

アイディア

スピード

名前 栗田 花子