

# 免疫力 up 料理を作ってみよう！

下記にご記入の上、作品の写真または絵を貼り、入試広報課まで郵送して下さい。  
※レシピが記入しきれない場合は別紙に記入して同封してください。

都道府県名	愛知県	イニシャル	F.Y
-------	-----	-------	-----

応募作品名	ふりがな とく かあ おとこ だいさくせん お父さん・お母さんを喜ばせよう大作戦
-------	---

## 材料(1人分)

材料名	数量	材料名	数量
オクラ	10g	オリーブオイル	小1
えび	30g	しもじ	小1
水煮大豆	10g	かりかうだいし	1g
きゅうり	45g	塩	少々
大根	35g		

## 作り方

例)手順① 玉ねぎ、生姜、にんにくはみじん切りにし、玉ねぎが透き通るまで炒める。

手順① オクラ、きゅうり、大根をさいの目切りにし、えびは下ゆきをする。

手順② Aの調味料を混ぜておく。

手順③ 野菜を調味料と和えて、器に盛り、えびと大豆を飾る。

盛り付け図  
(写真または絵)



アピールポイント

・小学生の子が1人で作るように「簡単」なレシピの献立にしました。  
・免疫力、スタミナがUPするよう食品をたくさん使いました。

郵送先：〒467-8610 名古屋市瑞穂区汐路町3-40 名古屋女子大学 入試広報課

### <豚みそ丼のと33のせ>

豚肉	100g	酒	小1	ごはん	130g
にんにく	1/2かけ	みりん	小1		
みそ	大1	と33	60g		
ヨーグルト	大1	ねぎ	2g		

#### 作り方

- 手順① 豚肉を10サイズに切り、ビニール袋に入れる。
- 手順② ①の袋にスライスしたにんにく・みそ・ヨーグルト・酒・みりんを加えてもみ込む。
- 手順③ 味のついた豚肉を取り出し、フライパンで焼く。
- 手順④ 器にご飯を盛りその上に豚肉とと33・小口切りにしたねぎを盛る。

### <わかめたまごスープ>

水	200ml	わかめ	2g
中華スープの素	3g	たまご	1/3コ

#### 作り方

- 手順① 鍋に水・中華スープの素・わかめを入れ沸騰させる。
- 手順② 沸騰している所に溶いたたまごを入れる。
- 手順③ 器に盛る。

### <さっぱりスムージー>

バナナ	1/2本	ヨーグルト	50g
キウイ	1/2コ	はちみつ	小1~小1/2
牛乳	25ml	レモン汁	小1/2

#### 作り方

- 手順① ミキサーに材料を入れてかける。
- 手順② 器に盛る。