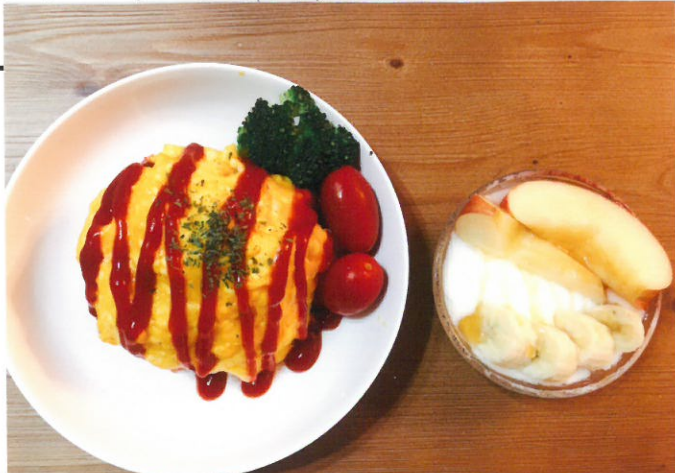


免疫力 up 料理を作ってみよう！

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	K.C
-------	-----	-------	-----

応募作品名	ふりがな はんぶんこりんどうおみじん切りとほろみつふるーっすーど 半熟 ソコオムライスとほろみつフルーツヨーグルト		
材料(1人分)			
材料名	数量	材料名	数量
ごはん 卵 鶏肉 赤ピーマン にんじん 玉ねぎ ブロッコリー ミニトマト	1杯 2個 10g 1/4個 1/3個 1/4個 2房 2個	バター ソース ソース (100%) マヨネーズ マヨネーズ 砂糖 ほろみつ バター	1/2本 1/2個 大さじ1 ↓ 大さじ1 大さじ1 適量
材料名	数量	材料名	数量
砂糖ヨーグルト バナナ	50g 1枚	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。		
②	ソース1/4を1cm角の角切り、1/4をスライスして10分、フライパンに110度で中火で炒め、鶏肉を10分、鶏肉が白く、玉ねぎが透き通るまで炒め、マヨネーズとソースを混ぜ、お好みで調味料を加える。		
③	にんじん、赤ピーマンを1cm角の角切り、玉ねぎをみじん切り、鶏肉を10分、鶏肉が白く、玉ねぎが透き通るまで炒め、マヨネーズとソースを混ぜ、お好みで調味料を加える。		
④	卵をフライパンに110度で炒め、鶏肉を10分、鶏肉が白く、玉ねぎが透き通るまで炒め、マヨネーズとソースを混ぜ、お好みで調味料を加える。		
⑤	砂糖ヨーグルトをフライパンに110度で炒め、バナナを10分、バナナが柔らかくなるまで炒め、砂糖ヨーグルトとバナナを混ぜ、お好みで調味料を加える。		
⑥	砂糖ヨーグルトをフライパンに110度で炒め、バナナを10分、バナナが柔らかくなるまで炒め、砂糖ヨーグルトとバナナを混ぜ、お好みで調味料を加える。		
盛り付け図 (写真または絵)			
アピールポイント	子供が大好きなオムライスに、免疫を高められる「りんご」を使用した。りんごのりんごジュースを使用することで、オムライスがりんごの風味を感じることができ、健康的でおいしい料理になります。また、りんごの皮を削ぎ取り、お好みで調味料を加えることで、さらに美味しくいただけます。		

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