

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 | M.N |
|-------|-----|-------|-----|

| | | | |
|---------|---|---------|-------------|
| 応募作品名 | ふりがな <small>なつぎきに、れんご</small> さっぱり！ヨーグルトと夏野菜の冷製スープ | | |
| 材料(1人分) | | | |
| 材料名 | 数量 | 材料名 | 数量 |
| トマト | 1/4個 (30g) | ヨーグルト | スプーン杯 (10g) |
| オクラ | 1本 (7g) | りんご | 10g |
| 水 | 150cc | コーンスターチ | 小1/2 |
| めんつゆ | 小1 | 水 | 小1 |
| 薄口しょうゆ | 小1/2 | | |
| 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。 ※、トマト1個で湯むきしてから1/4個に切り分け | | |
| 下準備 | トマトを湯むき、オクラを塩もみする。 | | |
| 1. | りんごを1cm角に切り、その後塩水(分量外)につける。 トマトを1cm角に切り、オクラは0.5cmくらいの輪切りにする。 | | |
| 2. | 鍋に水(150cc)、めんつゆ(小1)、薄口しょうゆ(小1/2)を入れ中火にかける。 | | |
| 3. | 2が沸騰したら1cm切ったオクラを入れ1分煮る。その後トマトを入れ、合わせ入れ火を止める。 | | |

手順

4. 椀に注ぎ、ラップをして冷蔵庫で冷ます。
5. 冷めたら1cm切ったりんごの水気を切り、4に入れ軽く混ぜる。
上にヨーグルトをのせ完成

湯むき方法

1. トマトの下を十字に切り込みを入れ沸騰している湯に入れ3~5秒転がす。
2. 十字のところが皮がめくれやすくなるので、そこからほかす(甲けに注意)

盛り付け図
(写真または絵)



アピールポイント

小学生でも簡単に作ることでできるような複雑な工程を削きました。夏バテしている食いやさくさ、ぱりりと旬の食材も食べられるようにしました。腸内環境を整えるために、プロバイオティクスだけでなく、プレバイオティクスと一緒に摂ることができるようになりました。また、免疫細胞自体を活性化させるよう、ビタミン類も摂れるようにしました。スープにすることで水溶性のビタミンも摂取できるようにしました。

ポイント
・ヨーグルトは加熱すると菌が死んでしまうので冷製にしました。
・小豆の味や若、おぼろちゃん、おいしいちゃんと一緒に作り、食へて誤口蒸しにくいようにとろもつけてみました。

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