

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	E.S
-------	-----	-------	-----

応募作品名	ふりがな ふわとろ づるねぼ ワンタン スープ		
材料(1人分)			
材料名	数量	材料名	数量
豚ひき肉	25g	しょうが	5センチ
玉ねぎ	1/8コ	糸豆腐	1袋
人参	5g	酒・塩・しょう油・ゴマ油・おろし糖	少々
ひきわり大豆	1/2パック	ワンタン	6枚
キムチ	大1	<スープ>	
ねぎ	1cm	中華スープ	10g
にんにく	1/2かけ	水	270cc
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 玉ねぎ・人参・キムチ・にんにく・しょうが・ねぎをみじん切りにする			
③ 豚ひき肉・大豆・上記みじん切りにしたものをまぜ合わせる ☆も入れて混ぜる			
④ よくまぜたものをワンタンに1枚ずつ2つ折△三角の形に包んで水をつくる			
⑤ 小鍋に水を入れて沸騰したらウェイパー 塩しょう油を入れる			
⑥ ワンタンを小鍋に入れて2-3分煮る			
⑦ よく切ったオクラ、卵とじを入れる			
⑧ 器にワンタン 卵とじ スープを入れて最後にゴマとねぎをふいたらできあがり			
盛り付け図 (写真または絵)	写真添付済み		
アピールポイント	免疫力upの食材をたくさん使ったスープ ワンタンのつる 糸豆腐のねぼ } 食感もとのいい 玉子のふわ オクラのとろ } 味ももちろん美味しい!		

卵
オクラ
ゴマ
ねぎ

1コ
1本
小1
大1

