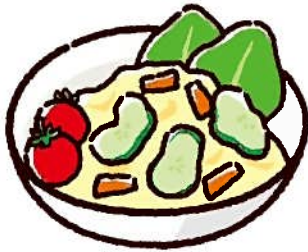




サラダ



	レシピ名 ^{めい}	学校名 ^{がっこうめい}	学年 ^{がくねん}	氏名 ^{しめい}	ページ
1	えだまめとくリーむちーずのさらだ				P.1
2	大豆 ^{だいず} サラダ				P.1
3	なっとうさらだ				P.2
4	トマトと大豆 ^{だいず} のサラダマリネ				P.2
5	大豆 ^{だいず} とひじきのサラダ				P.3
6	大豆 ^{だいず} サラダ				P.3
7	ひじきのサラダ				P.4



レシピ名

えだまめとくいりむちーずのサラダ



おうほうし けいまい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりょう 材料

- ・えだまめ
- ・クリームチーズ ・ハム
- ・アボカド
- ・オリーブオイル ・塩しおこしょう

PRしたいこと

つく かた 作り方

- ①クリームチーズとハムは、2cmに切る。
- ②火を通したえだまめと①を、混ぜ合わせます。
- ③後は、混ぜ合わせる。



レシピ名

大豆サラダ



おうほうし けいまい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりょう 材料

- ・大豆
- ・マヨネーズ
- ・塩しお

PRしたいこと 大豆を水につけて、塩をつけただけなのに、大豆がとても甘くて美味しかったです。

つく かた 作り方

- ①大豆をボウルの中に入れて一晩水につける。
 - ②①の大豆をお鍋に入れて、塩と水を入れて茹でる。
 - ③その大豆を潰して、味をつける。(マヨネーズ・塩)
- かんせい
完成

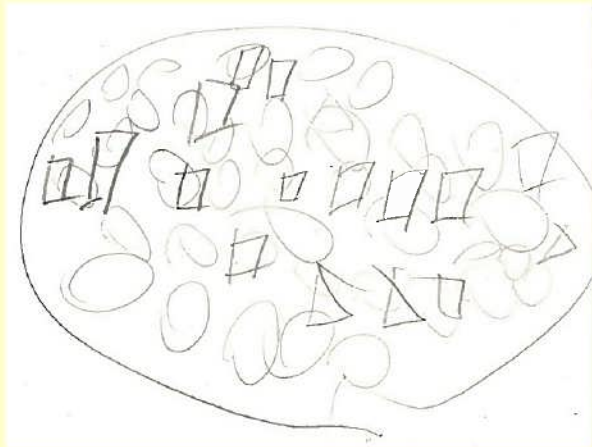


レシピ名

なっとうさらだ



おうぼようし けいまい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

・キャベツ ・きゅうり

・納豆

・チーズ

・ハム

PRしたいこと

えいよう
栄養がたっぷりあります。

つく かた 作り方

やさい き やさい なっとう ま かんせい
野菜を切って、野菜と納豆とチーズ・ハムを混ぜて完成。

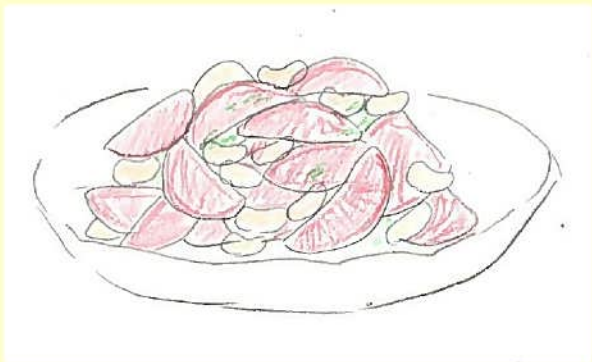


レシピ名

トマトと大豆のサラダマリネ



おうぼようし けいまい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

・トマト…大1個 ・大豆の水煮…155g

・パセリ…適量

・りんご酢…大さじ2 ・砂糖…大さじ1と1/2

・オリーブオイル…大さじ2

PRしたいこと ざいりよう かんたん つく
材料さえあれば、だれでも簡単に作れるし、とても

おいしいです。トマトを入れるので、彩もいいです。

つく かた 作り方

- ①ボウルにりんご酢・砂糖・オリーブオイルを入れてよく混ぜます。
- ②①に大豆の水煮を入れます。
- ③②にトマトを細かく切ったものを入れます。
- ④全体を混ぜてしばらく味を馴染ませたら、お皿に盛り付けパセリを散らして完成です。



レシピ名

だいず

大豆とひじきのサラダ



おうぼようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・^む蒸し^{だいず}大豆…1パック
- ・^{ひじき}ひじき…1パック
- ・^{ツナ}ツナ…1缶
- ・^{きゅうり}きゅうり…1本
- ・^{ゆずぼん酢}ゆずぼん酢…大さじ1
- ・^{すりごま}すりごま…適量

PRしたいこと

^{かんたん}簡単に^{おい}ヘルシーで^{おいしい}美味しいこと。

つく かた 作り方

- ①きゅうりを切る。
- ②^む蒸し^{だいず}大豆・^{ひじき}ひじき・^{きゅうり}きゅうり・^{ツナ}ツナ・^{ゆずぼん酢}ゆずぼん酢・^{すりごま}すりごまを混ぜる。
- ③盛り付けして完成。



レシピ名

だいず

大豆サラダ



おうぼようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・^{キャベツ}キャベツ
- ・^{レタス}レタス
- ・^{ベビーリーフ}ベビーリーフ
- ・^{豆苗}豆苗
- ・^{水煮大豆}水煮大豆
- ・^{人参}人参

PRしたいこと

^{あさ}朝、^{かんたん}簡単に^{だいず}大豆と^{やさい}野菜がとれる。

つく かた 作り方

- ①キャベツを^{せんぎ}千切り^きに切る。
- ②レタスを^{みずあら}水洗いし、^て手でちぎる。
- ③^{にんじん}人参をスライス。
- ④^{とうみょう}豆苗を^{てきとう}適当^{なが}の長さ^きに切る。
- ⑤盛り付け。



レシピ名

ひじきのサラダ



おうぼようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・ひじき(乾燥)^{かんそう}…10g ・ごぼう^{ごぼう}…1/2本 ・人参^{にんじん}…1/2本
- ・コーン…60g ・枝豆^{えだまめ}…60g ・水煮大豆^{みずくだいず}…1袋 ・塩こしょう^{しおしょう}…少々
- ・マヨネーズ…大さじ4 ・すりごま^{おろしごま}…大さじ1と1/2 ・酢^す…小さじ1/2
- ・きび砂糖^{さとう}…大さじ1 ・醤油^{しょうゆ}…大さじ1/2 ・顆粒和風だし^{かりゆつふうだし}…小さじ1

PRしたいこと

た 食べやすくておいしいです。

つく かつ 作り方

- ①調味料はボウルに混ぜておく。
- ②ひじきは戻して、干切り人参・ささがきごぼうと一緒にさっと茹でて水気を切る。
- ③①に②とコーンと枝豆と大豆を入れてよく和える。



レシピ名

がっこう ねん
学校 年

おうぼようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの

ざいりよう 材料

PRしたいこと

つく かつ 作り方