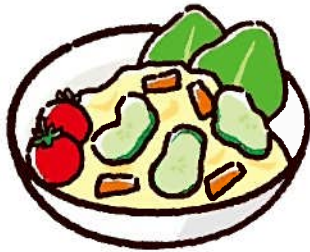




サラダ



	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	大豆 ^{だいず} サラダ				P.1
2	大豆 ^{だいず} とツナのサラダ				P.1
3	大豆 ^{だいず} 和え ^あ				P.2
4	簡単 ^{かんたん} 大豆 ^{だいず} たっぷりポテトサラダ				P.2
5	大豆 ^{だいず} サラダ				P.3

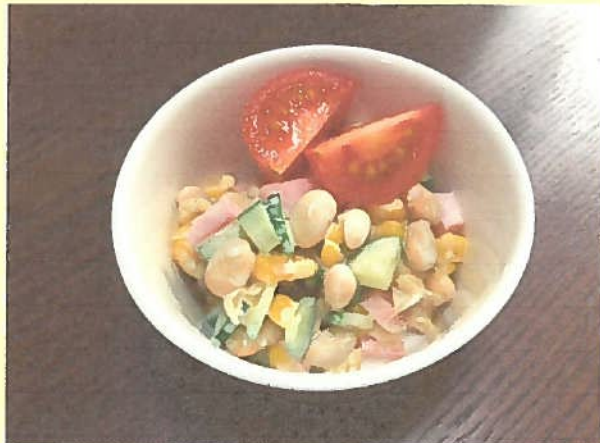


レシピ名

だいずサラダ



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

- ・きゅうり ・コーン ・トマト
- ・大豆
- ・ハム
- ・マヨネーズ ・塩

PRしたいこと

いそが とき 忙しい時でも、パパッとつくれる、だいずサラダです。

つく かた 作り方

きゅうりとハムをきざみ、みすけ き 水気を切っておいただいず 大豆とコーンをまぜる。
しお 塩とマヨネーズ(てきりよう 適量)、あ 合えたらかんせい 完成。



レシピ名

だいず 大豆とツナのサラダ



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

- ・だいず 大豆 ・きんとき まめ 金時豆
- ・プチトマト ・きゅうり
- ・ツナ 缶
- ・ドレッシング

PRしたいこと やさい はい 野菜とツナも入るので、いりょう ど と いろんな栄養が1度に摂れ

ます す 好きなドレッシングをかけておい た 美味しく食べられます。

つく かた 作り方

だいず きんときまめ あら みず 大豆と金時豆は、洗って水をきる。
ツナはかんじり 缶汁をきる。
プチトマトは、へたをと たて とうぶん き へたを取り縦に4等分に切る。
きゅうりはうす かわ 薄く皮をむいて、かく き 1cm角に切る。
好きなドレッシングをす 加えて、くわ 全体をよくあ 合えたらかんせい 完成。



レシピ名

だいず

大豆あえ



おうぼようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりょう 材料

・きゅうり ・人参 ・レタス

・大豆

・醤油

・ごまドレッシング

PRしたいこと これは、とても簡単で、残り物を使えばできる

料理で、すばやく作れます。

つくかた 作り方

- ①きゅうりを輪切り、人参を茹でて干切りにして、レタスを短冊切りに切る。
- ②大豆・きゅうり・人参を醤油とごまドレッシングで和える。
- ③器にレタスをのせ、その上に大豆あえをのせる。



レシピ名

かんたん だいず

簡単大豆たくさんポテトサラダ



おうぼようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりょう 材料

・じゃがいも

・コーン ・ハム

・水煮大豆

・マヨネーズ

PRしたいこと

誰でも簡単に調理ができる。(うちの妹でもできた)

つくかた 作り方

- ①ポテトサラダを作る。
 - ②水煮の大豆を一緒に投入。
 - ③混ぜる。
- 完成



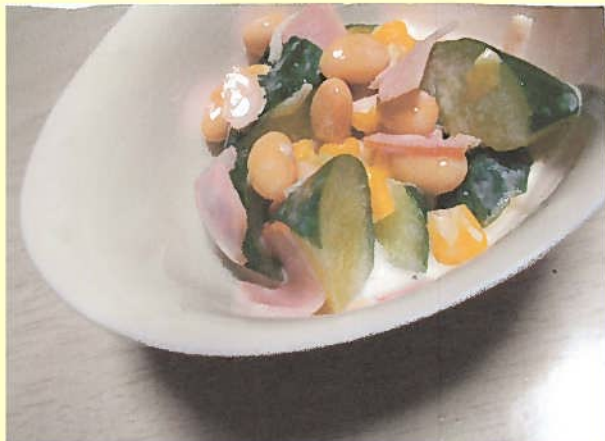
レシピ名

だいず

大豆サラダ



おうほようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりょう 材料

・きゅうり ・コーン

・大豆

・ハム

・マヨネーズ ・塩

PRしたいこと

だいず たくさん入れ、いろいろな食材を入れたりしたことです。

つく かた 作り方

好きな具材を入れ、マヨネーズと塩(少々) 入れるだけ！



レシピ名



おうほようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの

がくこう ねん
学校 年

ざいりょう 材料

PRしたいこと

つく かた 作り方