

別紙 【応募レシピ 見本】

レシピの様式及び作成ソフト（Word・Excel・PowerPoint、Google ドキュメント・スプレッドシートなど）は自由ですが、**PDF で提出**してください。

★必ず記載する項目★

- ☐ レシピ名 ☐ 材料名 * 使用している**県内産の食材がわかるようにする**
☐ 4 人分の分量 ☐ 調理時間 ☐ 作り方・手順
☐ こだわったところ・アピールポイントなど

高校生みそ汁コンテスト ～簡単！健康！実たくさん！～			レシピ
島根県立〇〇学校	〇年 氏名〇〇 〇〇	〇年 氏名〇〇 〇〇	〇年 氏名〇〇 〇〇
レシピ名（みそ汁名）	塩分ひかえめ！ 豆乳みそ汁		
材料名	4 人分	作り方・手順	調理時間
★県内産	分量		8 分
粉末だし（いりこ）	6 g	① 市販の粉末のだしを水で溶く	
水	カップ 3（600ml）	② ①を鍋に入れ、火にかける	
豆乳	大さじ 3（45ml）	③ キャベツ、小松菜、油揚げを一口大に切る	
みそ ★（弥栄産）	大さじ 1.5（27g）	④ 鍋のだし汁が煮立ったら、③を入れる	
キャベツ ★（島根産）	100g（1/8 カットくらい）	⑤ 野菜に火が通ったら、豆乳、みそを入れる	
小松菜 ★（島根産）	1 株	※みそ、豆乳を入れた後は、煮立たせない	
油あげ	1/2 枚		
材料費 ※材料費は参考として記載しています。必須事項ではありません。			
【購入額】		【4 人分】	
・味噌（800 g）	880 円	・味噌（27 g）	約 30 円
・粉末だし（6 g 7 本入り）	140 円	・粉末だし（6 g）	約 20 円
・キャベツ（1/2 カット）	280 円	・キャベツ（1/8 カット）	約 70 円
・豆乳（1 L）	213 円	・豆乳（45 ml）	約 10 円
・小松菜（1 袋）	106 円	・小松菜（1 株）	約 27 円
・油あげ（2 枚）	117 円	・油あげ（1/2）	約 30 円
計 1,736 円		4 人分の食材費が 700 円以内となるように。	約 190 円
こだわったところ・アピールポイントなど			
●塩分 塩分を抑えるために、粉末だしを使い、味噌の量を減らした。一般的なみそ汁の約半分の量の味噌で作れる。さらに、島根県産の味噌 4 種類について、100 g あたりの食塩相当量を比較した結果、一番低いものを使用した。 ●手軽さ ・中にいれる野菜は、下ごしらえの必要がない野菜を使うことで簡単にできるようにした。 ・旬の野菜（春キャベツ、小松菜）を使用したり、他の料理でもよく使う野菜（キャベツ）を使用したりすることで、安価でできるようにした。 ●栄養 ・豆乳を入れることでタンパク質が摂れ、栄養価の高い旬の野菜を使用するようにした（春キャベツや小松菜）。			