

とよあけ健康21計画じゃ



とよあけヘルシーレシピ



応募用紙

部門 個人部門
 市内スーパー・企業・飲食店部門
 専門家部門 のどれかにチェックを入れてください

献立名 【 ベトナム風そうめん (和風フォー) 】

(1) 人分

材料	分量	作り方 (簡条書きで)
そうめん	1束	鍋に水を入れ、牛肉をサッと茹でて火を通し、別皿にあげる。 スープの材料を合わせ鍋で煮る。 鍋に薄切りにした人参を入れ、茹でる。 さっと洗ったもやしと水菜を追加し、茹でる。 別鍋で湯を沸かし、そうめんを固めで茹でる。(約1分) そうめんはザルにあげ、しっかり水をきる。 皿にそうめんとスープ、野菜と牛肉を盛り付け、 お好みでレモン汁をかけて完成。
水菜	30g	
人参	中1/4	
もやし	30g	
牛肉	30g	
~スープ~		
醤油	大さじ1	
ナンプラー	小さじ1	
レモン汁	数滴	
鶏がらスープの素	小さじ1	
水	250cc	

☺ 下記事項にご記入ください ☺

ふりがな

氏名 星城高校2年5組E班

レシピ掲載用ペンネーム(あれば)

星城高校2年5組E班

〒 470-1161

住所 愛知県豊明市栄町新左山20

年齢 17 歳

電話番号 (0562) 97-3111

所属(あれば)

メールアドレス s201323@seijoh.jp

★確認のためお問い合わせする場合があります★

★写真があれば裏に貼り付けてください★

