

「あおもり健康生活応援レシピ」 申込書

氏名 または 団体名	〇〇 〇〇	ニック ネーム	森のくまさん	☐ 氏名で公開可 ☒ ニックネームで公開可 ☐ 氏名・ニックネームともに公開不可
住所	青森市 〇〇〇 〇丁目〇番〇号			連絡先
レシピの種類 (該当する□にチェック)		☐ 主 食 (ごはん、パン、麺料理など) ☐ 主 菜 (肉・魚・卵・豆製品を使ったメインのおかず) ☒ 副 菜 (野菜のおかず) ☐ その他 (スープ、デザートなど)		
レシピの名前	長いものチーズフォンデュ			
マイ・レシピ	材料	分量 (4人分)	作り方	
	長いも	200g	①長いも、玉ねぎをみじん切りにする。 ②食パンは一口大に切り、ブロッコリー、さつまいもは茹でる。プチトマトはヘタを取っておく。全て、皿に盛りつけておく。 ③①をバターで炒め、よく炒めたら、コンソメスープを入れて、汁気がなくなるまで煮詰める。 ④③と生クリームをフードプロセッサにかける。 ⑤チーズフォンデュの器に③を入れ、ピザチーズを入れて、加熱する。	
	玉ねぎ	100g		
	バター	5g		
	コンソメスープ	200g		
	生クリーム	45g		
	ピザチーズ	10g		
	ブロッコリー	100g		
	食パン	40g		
	ミニトマト	4ヶ		
	さつまいも	150g		
写真 (右欄に、出来上がったレシピの写真を貼り付けるか、データを添付してください)				
ヘルシーポイント (健康面で工夫した点やおすすめポイントを記載してください)	普通のチーズフォンデュはチーズと白ワインで作るので、塩分が強いのですが、長いものをメインにすることで、食べやすく、塩分も低くなります。			

* 材料が多い場合は、この申込書の列を増やすなどして自由にお使いください。