


「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 <small>*氏名で公開可の場合は不要</small>	<input type="checkbox"/> 氏名で公開可	
				<input checked="" type="checkbox"/> ニックネームで公開可	
				<input type="checkbox"/> 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	〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇
レシピの種類 (該当する口にチェック)		<input type="checkbox"/> 主食 (ごはん、パン、麺料理など)			
		<input type="checkbox"/> 主菜 (肉・魚・卵・豆製品を使ったメインのおかず)			
		<input checked="" type="checkbox"/> 副菜 (野菜のおかず)			
		<input type="checkbox"/> 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。