

さいこう
「菜幸の 1 鉢」レシピ応募用紙（記入例）

①	氏 名	札幌 百子	ふりがな	さっぽろ ももこ
②	郵便番号	060-8612	④ 電話番号	205-3352
③	住 所	札幌市中央区大通西2丁目9		
⑤	レシピ掲載時のニックネーム (記入がない場合はイニシャルを掲載します)		モリスのおともだち	
	※所属、学校名の記入と公開の有無のいずれかに○をつけてください			
	所属または学校名	モリスの部屋	所属、学校名の公開	☒ 有 ☐ 無
⑥	レシピ名(15 文字以内)	レタスの超かんたんウマウマ海苔サラダ		
⑦	1 人分の材料			
レタス.....3~4 枚 しょうゆ.....ひとまわし(小さじ 2/3 程度) 好みの油...ひとまわし(小さじ 2/3 程度) 焼き海苔...1/2 枚				
⑧	作り方(3 工程くらいの簡単な作り方)		⑨	写真貼り付け場所
1 レタスは洗って水けを良く切り(ペーパータオルなどで水分を拭くと良い)、食べやすい大きさにちぎって器に入れる。 2 食べる直前に好みの油、しょうゆの順にまわしかけ、焼き海苔をちぎってのせる。 3 全体を混ぜながら食べる。 ※好みでごまやかつお節を振りかけたり、焼き海苔を韓国のにしても美味しいです。ミニトマトを添えると、彩も栄養もアップ!				
⑩	1 人分のおおよその値段	80円		
⑪	どの世代におすすめしたいか、下記の 3 つから選び○をつける			
	☒ 1 人暮らしの 10 代・20 代		☐ 子育て世代	☐ 高齢者
⑫	レシピのエピソードやコメント(1 行 20 文字で 2 行以内)			
とっても簡単で、しかも美味しいのでぜひ作ってみて!! レタスや焼き海苔は、お子さんと一緒にちぎってみるのも楽しいです。				

※お寄せいただいた個人情報は「菜幸の 1 鉢」レシピ募集のみに使用いたします。

※スマートフォン等ファイルの取り込みが難しい場合は必要事項をメールに記入し、写真を添付してご応募ください。