

メニュータイトル(副菜)	チーズ入りチヂミ	メニュータイトル(汁物)	レタススープ
材料と分量(1 人分)	料理写真貼り付け欄	材料と分量(1 人分)	料理写真貼り付け欄
人参 1/8本		人参 1/8本	
にら 1/8袋		エノキダケ 1/10袋	
小麦粉 25g		レタス 1/2枚	
片栗粉 20g		片栗粉 小さじ1/2	
水 50cc		醤油 小さじ1/2	
とろけるチーズ 20g		だしの素 少々	
		コショウ 少々	
材料費 70円		材料費 20円	
作成手順	<p>①ニラを3cm幅に切り、人参を千切りにする。 ②ボールに小麦粉と片栗粉と水を入れ、かき混ぜ、そこにニラと人参を加えてさらにかき混ぜる。 ③フライパンにごま油を熱して、流し入れ、形を整える ④とろけるチーズをいれて、蓋をして中火で焼き色がつくまで焼く ⑤焼き色がついたら、裏返して蓋をして数分、同様に焼く ⑥蓋を取り、1~2分、両面ともカリッとするまで焼けば出来上がり！ ポン酢をつけて食べてください！！</p>	作成手順	<p>①人参を3cmぐらいの短冊切りにし、レタス、エノキダケを適当な大きさに切る ②鍋に水、顆粒だしを入れ、火にかけ、人参を入れる ③人参が柔らかくなったらエノキダケ、レタスに順に鍋に入れる ④火が通ったら、醤油で味付けする ⑤水溶き片栗粉を入れる ⑥コショウを入れて出来上がり！</p>
★メニューを作るにあたり、どのような点を工夫したのか	毎日忙しい一人暮らしの女子大生が手軽に作れるようにどちらの料理も手間と時間がかからないようにした。お好みで様々な野菜を入れることができるので、様々な栄養素を摂取できる。	★どのような思いで作ったのか、アピールポイント	とろみがついているので時間がたっても温かい。特に冬に飲むと体が温まる。作るのにあまり時間がかからず、味噌も溶かなくてよいので手間も省ける。チーズ入りチヂミは材料費も安く、早くできるのに、ボリュームがあり、量が多ければ、ご飯がいらない。