

メニュータイトル(副菜)	レンジで簡単!「とろとろ茄子の香味中華ダレ」	メニュータイトル(汁物)	レンジで簡単!「レタスとトマトのかきたまスープ」
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
なす 1本(100g)		卵 1個	
ねぎ 5g(なくても)		トマト 70g(大1/4)	
醤油・酢・ごま油 各小さじ2		レタス 10g	
砂糖 小さじ1/2		鶏がらスープの素 小さじ1	
		醤油 小さじ1/2	
材料費 50円		材料費 80円	
作成手順	<ol style="list-style-type: none"> ①なすを洗い、爪楊枝で数か所穴をあける。(皮破裂防止のため) ②なすをラップに包み、電子レンジで3分半加熱する。 ③調味料を全て合わせておき、あればねぎを小口切りしたものを加える。 ④レンジにかけたなすをラップごと冷水にとる。(暑いので注意!) ⑤粗熱が取れたら、お皿に食べやすい大きさに切り(裂くと味が染みやす) ⑥③で合わせた調味料をかける。 	作成手順	<ol style="list-style-type: none"> ①トマトを2cmくらいの大きさに切り、レタスは手でちぎっておく。卵を溶いておく。 ②スープやお味噌汁を入れる器に、水200ml(分量外)と鶏がらスープの素・醤油・①で切ったトマトを入れる。 ③②にラップをかけ、電子レンジで3分半加熱する。 ④加熱後の器にちぎったレタスを入れ、溶き卵をゆっくり回し入れる。 ⑤ラップをして、もう一度電子レンジで2分半加熱する。 ⑥加熱できたら、お箸でかき混ぜる。 
★メニューを作るにあたり、どのような点を工夫したのか	<p>・火を使わなくても電子レンジで作ることができ、忙しくても気軽にできるよう工夫しました。普段料理をしない人でも作れるよう行程も簡単にし、料理に興味を持ってもらえるように考えました。作ってみたい!と思ってもらえるよう色どりにも気を配りました。</p>	★どのような思いで作ったのか、アピールポイント	<p>・1人暮らしでは野菜がなかなか十分に摂取することができない人も多いため、副菜と汁物のみで1日分の野菜の1/2以上の量を摂取できるよう工夫しました。また旬の野菜は栄養価が高いため夏野菜を主にした料理にしました。スープには卵も入っているため、食べ応えもしっかりあります。皆が好きな中華風の味付けなので是非作ってもらいたいです!</p>