

## ＜レシピ内容 記入例＞

| レシピ名             | ツナと緑黄色野菜の潤いグラタン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |               |  |                                 |                 |                  |               |           |             |      |             |            |              |             |             |      |               |  |                 |      |                  |      |             |  |           |  |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|--|---------------------------------|-----------------|------------------|---------------|-----------|-------------|------|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|------|---------------|--|-----------------|------|------------------|------|-------------|--|-----------|--|
| 材料<br>性味・効能      | <p>●（ 2 ）人分<br/> ※材料はなるべく分量の多い順にご記入ください。<br/> ※性味や効能は、書き方自由。見本は書き方の一例です。わかる範囲でご記入ください。</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">【材料／分量】</th><th style="text-align: left;">【材料の性味・帰経・効能】</th></tr> <tr> <th></th><th style="text-align: left;">（五味・五性） / （帰経） ※なくてもよい / （主な効能）</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>・ツナ水煮缶(鮭) 1 缶 →</td><td>甘・温 / 肝脾 / 補気・補血</td></tr> <tr> <td>・ブロッコリー 60g →</td><td>五臓の働きを助ける</td></tr> <tr> <td>・カボチャ 60g →</td><td>気を補う</td></tr> <tr> <td>・エリンギ 60g →</td><td>甘・平 / / 補陰</td></tr> <tr> <td>・玉ネギ 1／4 個 →</td><td>気血のめぐりをよくする</td></tr> <tr> <td>・牛乳 150cc →</td><td>体を潤す</td></tr> <tr> <td>・とろけるチーズ 適量 →</td><td></td></tr> <tr> <td>・米粉(白米) 小さじ 3 →</td><td>気を補う</td></tr> <tr> <td>・オリーブオイル 大さじ 2 →</td><td>体を潤す</td></tr> <tr> <td>・乾燥パセリ 少々 →</td><td></td></tr> <tr> <td>・塩コショウ 適量</td><td></td></tr> </tbody> </table> | 【材料／分量】 | 【材料の性味・帰経・効能】 |  | （五味・五性） / （帰経） ※なくてもよい / （主な効能） | ・ツナ水煮缶(鮭) 1 缶 → | 甘・温 / 肝脾 / 補気・補血 | ・ブロッコリー 60g → | 五臓の働きを助ける | ・カボチャ 60g → | 気を補う | ・エリンギ 60g → | 甘・平 / / 補陰 | ・玉ネギ 1／4 個 → | 気血のめぐりをよくする | ・牛乳 150cc → | 体を潤す | ・とろけるチーズ 適量 → |  | ・米粉(白米) 小さじ 3 → | 気を補う | ・オリーブオイル 大さじ 2 → | 体を潤す | ・乾燥パセリ 少々 → |  | ・塩コショウ 適量 |  |
| 【材料／分量】          | 【材料の性味・帰経・効能】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |               |  |                                 |                 |                  |               |           |             |      |             |            |              |             |             |      |               |  |                 |      |                  |      |             |  |           |  |
|                  | （五味・五性） / （帰経） ※なくてもよい / （主な効能）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |               |  |                                 |                 |                  |               |           |             |      |             |            |              |             |             |      |               |  |                 |      |                  |      |             |  |           |  |
| ・ツナ水煮缶(鮭) 1 缶 →  | 甘・温 / 肝脾 / 補気・補血                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |               |  |                                 |                 |                  |               |           |             |      |             |            |              |             |             |      |               |  |                 |      |                  |      |             |  |           |  |
| ・ブロッコリー 60g →    | 五臓の働きを助ける                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |               |  |                                 |                 |                  |               |           |             |      |             |            |              |             |             |      |               |  |                 |      |                  |      |             |  |           |  |
| ・カボチャ 60g →      | 気を補う                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |               |  |                                 |                 |                  |               |           |             |      |             |            |              |             |             |      |               |  |                 |      |                  |      |             |  |           |  |
| ・エリンギ 60g →      | 甘・平 / / 補陰                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |               |  |                                 |                 |                  |               |           |             |      |             |            |              |             |             |      |               |  |                 |      |                  |      |             |  |           |  |
| ・玉ネギ 1／4 個 →     | 気血のめぐりをよくする                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |               |  |                                 |                 |                  |               |           |             |      |             |            |              |             |             |      |               |  |                 |      |                  |      |             |  |           |  |
| ・牛乳 150cc →      | 体を潤す                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |               |  |                                 |                 |                  |               |           |             |      |             |            |              |             |             |      |               |  |                 |      |                  |      |             |  |           |  |
| ・とろけるチーズ 適量 →    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |               |  |                                 |                 |                  |               |           |             |      |             |            |              |             |             |      |               |  |                 |      |                  |      |             |  |           |  |
| ・米粉(白米) 小さじ 3 →  | 気を補う                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |               |  |                                 |                 |                  |               |           |             |      |             |            |              |             |             |      |               |  |                 |      |                  |      |             |  |           |  |
| ・オリーブオイル 大さじ 2 → | 体を潤す                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |               |  |                                 |                 |                  |               |           |             |      |             |            |              |             |             |      |               |  |                 |      |                  |      |             |  |           |  |
| ・乾燥パセリ 少々 →      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |               |  |                                 |                 |                  |               |           |             |      |             |            |              |             |             |      |               |  |                 |      |                  |      |             |  |           |  |
| ・塩コショウ 適量        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |               |  |                                 |                 |                  |               |           |             |      |             |            |              |             |             |      |               |  |                 |      |                  |      |             |  |           |  |
| 作り方              | <p>※①②・・・と番号をつけてご記入ください。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①小房に分けたブロッコリー、1cm位の厚さに切ったカボチャは、各々耐熱皿に並べて水を振り、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱する(600Wで 1 分半～2 分位)</li> <li>②玉ネギは粗みじん、エリンギは食べやすい大きさにざく切りにする</li> <li>③フライパンにオリーブ油を入れ透き通るまで玉ネギを炒め、エリンギを加えて火が通るまで炒める</li> <li>④水気をきったツナ、ブロッコリー、カボチャを加えて軽く炒め、牛乳を入れて塩コショウで味を調える</li> <li>⑤米粉を入れてとろみが出るまで混ぜながら加熱する</li> <li>⑥耐熱皿に移してチーズを乗せ、250℃のオーブンで 6～7 分焼き、パセリをかけて完成</li> </ol> <p>▼調理のポイントなどがあれば、ご記入ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・オーブンで焼くことを考慮し、炒めすぎないように注意する</li> <li>・米粉を入れたら、粉っぽさがなくなるまで火を通す</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |               |  |                                 |                 |                  |               |           |             |      |             |            |              |             |             |      |               |  |                 |      |                  |      |             |  |           |  |

### レシピ完成 盛付画像例

