レシピ提案書

		確認
①作成者	やまのさと　まこと	
②住所　電話番号	兵庫県赤穂郡上郡町山野里1111－1111　　電話番号　090－0000－1234	
③メールアドレス	12345678@tomato.ne.jp	
④商品名	最高！上郡げんきいっぱつカレーうどん（例）	
⑤商品説明	もろへいやうどん＋カレー（例）	
⑥おすすめコメント	これを食べると最高に元気になれます。	
⑥写真	イメージです。	
⑦材料	（2人分）	
	・　うどん　もろへいやうどん（２人前×２２０ｇ）	
	・　ホウレン草…1/2束	
	・　トマト…1個	
	・　玉ネギ…1/2個	
	・　ベーコン…3枚	
	・　オリーブ油…大さじ1	
	・　うどん（たきたて)…茶碗2～2杯分	
	2.　塩、こしょうで味をととのえ、器に盛ったうどんにかけて出来上がり。	

作　り　方

	【1】熱湯に分量外の塩を入れてホウレン草をサッとゆで、冷水に取って水気を絞る。根元を切り落とし、幅5mmに切る。 写真はなくてもOKです。	
	【2】深めのフライパンにオリーブ油を熱し、玉ネギをしんなりするまで炒める。ニンニク、土ショウガ、ベーコンを加え、香りがたつまで炒める。	
	【3】生カキを加えてサッと炒め合わせ、さらにホウレン草とトマトを加えて軽く炒め、水を加えて煮たてる。	
	【4】カレールウを加えてトロミがついてきたら、オイスターソースとカレー粉を加え、混ぜ合わせる。ご飯をよそった器にかけ、ゆで卵をのせる。	