

記入例

エコクッキングレシピ記入用紙

※ホームページ等への氏名掲載

【氏名】

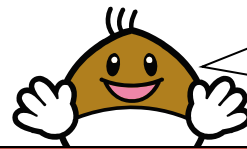
(可・匿名で)

【住所】


【電話番号】

【メールアドレス】

レシピ名： ブロッコリーのザーサイ



みんなのエコクッキングレシピ
待ってるくり～

完成写真 (写真も是非一緒に送って下さいね)	作り方
	<ol style="list-style-type: none">1. ブロッコリーの茎は端から薄く輪切りにする2. 耐熱皿に入れて、ラップをし、電子レンジで4分ほど加熱する。3. 塩、ラー油、ごま油、鶏ガラスープの素を合わせておく。4. 2が熱いうちに3を加えてよく混ぜる。
材料 (1 人前)	レシピのポイントなど
<ul style="list-style-type: none">◆ブロッコリーの茎 150g◆塩 小さじ1/2◆ラー油 小さじ1/3◆ごま油 小さじ1◆鶏ガラスープの素 小さじ1/4(1g)	<ul style="list-style-type: none">• 熱いうちに、調味料を加えるとよい。

参考出典：料理レシピサイトクックパッド「消費者庁のキッチン」