

### 第3回 ズボラレシピコンテスト 食材一覧リスト

#### <必須食材>

おからパウダー、豆腐のいずれか（豆乳でも可）

#### <各部門のルール>

##### 1) ごはん部門

●大麦入りごはん、雑穀ごはんのいずれか

(参考) 一般的な雑穀ごはんの割合：  
お米 2~3 合に、雑穀 25~30g を入れて炊く

##### 2) パン部門

●全粒粉食パン、大麦入り食パン、米粉パンのいずれか

##### 3) 味噌汁および具沢山スープ部門

●発酵食品（味噌、甘酒、酒粕、塩麹など） ●野菜、いも、きのこ、海藻のいずれか

#### 【参考】食物繊維を含むおすすめ食材・国産和食食材（例）

●野菜（いも類・きのこ類を含む）

ごぼう	オクラ	モロヘイヤ	グリーンピース	しめじ
枝豆	かぼちゃ	ほうれん草	とうもろこし	エリンギ
にんにく	ブロッコリー	春菊	明日葉	えのきたけ
たけのこ	にんじん	水菜	さつまいも	しいたけ

●海藻類

海苔	めかぶ	もずく	ひじき	寒天
あおのり	あおさ	とろろ昆布	昆布	わかめ

●穀類 ●豆類

大麦
雑穀
玄米
納豆
おから ・おからパウダー
あずき
大豆（蒸し・ゆで）
緑豆はるさめ

●種実類

ごま
くるみ
栗
松の実

●粉末、嗜好品

抹茶
ココアパウダー
昆布茶
カレー
酒粕

●その他、乾物

かんぴょう
切り干し大根
干しいたけ
きくらげ（乾燥）
干しいも

●果実類

干し柿	ブルーベリー	キウイフルーツ	みかん
-----	--------	---------	-----