

第1回 ズボラレシピコンテスト 食材一覧リスト

<必須食材>

1) ごはん部門: 「大麦入りごはん、雑穀ごはん」のいずれか

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・具沢山スープ部門:

「味噌・甘酒・塩麴」のいずれか + 「野菜、いも、きのこ、海藻」のいずれか

<食物繊維が豊富な国産和食食材 例>

●野菜 (いも類・きのこ類を含む)

ごぼう	えだまめ	モロヘイヤ	たけのこ	しめじ
にんにく	にんじん	ほうれん草	オクラ	エリンギ
とうもろこし	ブロッコリー	春菊	かぼちゃ	えのきたけ
さつまいも	きくらげ	切干大根	干しいも	干しいたけ

●果実類

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

●海藻類

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

●穀類、豆類

大麦
雑穀
玄米

●豆類

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

●種実類

くり
ごま
アーモンド
くるみ
松の実

●その他

抹茶
昆布茶
酒粕

<その他和食食材 例>

発酵調味料 (酒、しょうゆ、みそ、酢、みりん)	かつお節	煮干し	緑茶
-------------------------	------	-----	----