

第2回 ズボラレシピコンテスト 食材一覧リスト

下記、テーマ食材を必ず一つ以上入れること。

その他食物繊維が豊富な国産和食食材を取り入れると、尚可。

<テーマ食材>

おからパウダー・海藻（めかぶ・もずく）・大麦・きのこ類

<その他食物繊維が豊富な国産和食食材（参考）>

●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

おから・おからパウダー
大豆（ゆで・蒸し）
あずき
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
------------------------	------	-----	----