

はこスマセット, ベジプラ! 楽うまレシピ関係 届出書

店舗名 レストラン五稜郭軒 記載日 令和 3年 〇月 〇日

記載者 職名 店長 氏名 函館 花子

【はこスマセットについて】

販売価格 ￥ 1,200 -

・主食・主菜・副菜に該当する料理名と使用する食材を記入してください。

料理名		主な使用食材
主食	雑穀米のごはん	雑穀ミックス, 米
主菜		
副菜	トマトのサラダ	トマト, チーズ, レタス, フレンチドレッシング
主菜兼副菜	野菜たっぷりカレー	人参, じゃが芋, 玉ねぎ, 鶏肉, トマト, ナス, ピーマン, スパイス (ターメリックなど)

「主菜兼副菜」のように兼ねている料理は、空欄を利用し記載してください。

・減塩等, 健康に配慮したポイントについて記入してください。

例) だしをきかせて塩分(調味料)の使用量を減らした, 野菜の使用量を増やした, 果物を添えるようにした など

- ・ドレッシングは減塩タイプを使用しています。
- ・カレーは通常メニューのものに野菜をトッピングしています。

【はこスマセット店内販促用ポップ（A4 サイズ片面カラー）の必要枚数】

（ 10 枚 ）

【ベジブラ！楽うまレシピについて】

（販売価格 ￥ 400 -）

・レシピについて記入してください。（材料は2人分を記入してください。）

店舗で提供していただける場合は、販売価格を記入してください。

料理名	ブロッコリーの梅マヨネーズ和え
材料（2人分）	・ブロッコリー 1/2株（150gくらい） ・梅干し 1個 ・マヨネーズ 大さじ1
作り方	1 ブロッコリーは洗って小房に分ける。茎は周りの固い部分を切り落とし、一口大に切る。 2 耐熱容器にブロッコリーを入れ、ラップをして電子レンジ（500W）で2分半～3分加熱する。その後、冷ましておく。 3 梅干しの種を除き、果肉を包丁でたたいて細かし、マヨネーズとよく混ぜ合わせる。 4 3の梅マヨネーズと冷ましたブロッコリーを和えて出来上がり。
レシピのポイント	・ブロッコリーに合わせる定番調味料・マヨネーズに、ひと味加えて和え物にしました。 ・ブロッコリーの加熱時間は、レンジのワット数や固さの好みにより加減してください。