

クッキングフォト応募（8月募集）の写真とコメントの紹介

	選択レシピ	写真	レシピへのコメント
1	140gの野菜が摂れるエビピラフ		たくさんの野菜に負けないよう、大きなエビちゃんを乗せてみました。うーん、豪華でしょ。
2			久々に妻と2人で料理。冷蔵庫に余ってた、オクラとマッシュルームも追加して、さらに栄養アップ!!美味しかったです。
3			初めて炊飯器でピラフを作りました。いつものエビチャーハン?
4			パエリアのようにフライパンで炊いてみました。水を途中で足したので、少しベチャっとした仕上がりになってしまいましたが、美味しかったです。
5			野菜がたっぷり、コンソメの香りが食欲を増して、たくさん食べることができました。とってもおいしかったです!!
6	30分でできる水を使わない簡単トマトカレー		短い調理時間で助かります。リコピンたっぷり!暑い夏にも負けません!!
7			徳島出身のため、時々徳島市のHPを拝見していますが、クッキングフォトを発見し迷わず応募しました。卵黄のトッピングで見た目も栄養価もアップ。味もマイルドになりました。
8			名産品のフィッシュカツを使いカツカレー風にしてみました。同じカレー風味のカツですが食感も良く美味しかったです。
9			すぐに、つくることができた。簡単レシピで、美味しくできました。アレンジも色々できそうです。
10			余っていた牛肉で代用しました。今回はカレールウでしたが、スパイスに変えてもいいかも。
11			水を使わずにカレーができるのか心配でしたが、簡単にできて、びっくりしました。少しトマトが強く、酸っぱく感じましたが、おいしかったです!!
12			トマト味がルーとよく合っていて美味しかったです。また作りたいです。

クッキングフォト応募（8月募集）の写真とコメントの紹介

13	じゃがいものおかかバター醤油		バターの甘味と醤油の塩味があいまって、ご飯のおかわりがとまりませんでした、(^_^) 詳しく易しいレシピのおかげで、家にある食材で、簡単に作ることができました。	
14			子のアレルギーの関係でバターではなく、マーガリンを使用しましたが、好評でした。レシピに記載のあるとおり、あと一品何か欲しい時に重宝する料理だと思います。晩に作っておいて、翌日のお昼のお弁当にも使えそうな一品だなと思いました。	
15			簡単でとても美味しかったです。余っていたコーンを加えてみました。大人も子供も好きな味ですね。じゃがいもが大好きなので、一つレシピが増えて嬉しいです。	
16			薄口しょうゆで代用しました。簡単でもう一品にちょうどいい。	
17			醤油とバターがとてもいい香りで、食欲がわきました！！おいしかったです。	
18			バター醤油が染みて、とても美味しかったです。簡単に作ることができました。	
19			レンジで簡単に出来ました。出汁醤油にしたことで、濃いめの味付けになり、ご飯のお供になりました。	
20			じゃがいものおかかバター醤油を作りました。材料が少なく手軽に作ることができました。じゃがいもをレンチンすることで時短になりました。バターの風味がいいアクセントになり、おかかの相性がバッチリでした。おかかの塩気もあって、少量の醤油で味付けができました。2歳の息子も完食してくれ嬉しかったです。	
21		バリバリ野菜めんのW（ダブル）野菜あんかけ		牛肉でボリュームアップを。焼きそば風なので紅しょうがを散らしました。 野菜がたくさん摂れて良し
22				ゴボウトにんじんの素揚げがあまりカリカリにはならなかったのですが、歯ごたえがあって美味しかったです。野菜いっぱいでした。
23			干し椎茸の代わりにキクラゲを入れ、中華風にしました。人参とごぼうのバリバリ麺が美味しかったです。	

クッキングフォト応募（8月募集）の写真とコメントの紹介

24	はんぺんのれんこん挟み焼き		レンコンが剥がれてしまうのが多かったけど美味しかった！タレが濃いめで子供もバクバク食べてくれました。
25			れんこんのシャキシャキ感とはんぺんのフワフワ感に枝豆がアクセントとなり美味しくいただきました。
26			れんこんのシャキシャキ感がとても良くておいしかったです。 しょうずにかためられず、食べるとき少しバラバラになってしまいました。
27			れんこんが高かったので薄めにスライス。コーンを追加。簡単に作れて美味しい。れんこんが安かったらコスバ最高。
28			れんこんの歯ごたえが良かったです。はんぺんを使うと簡単に具が作れました。
29	レンコンとサツマイモのカレーマヨサラダ		根菜類が入った歯ごたえのあるサラダでした。カレー味がアクセントになっていて、美味しかったです。
30			カレー粉が食欲をそそります。カレーマヨで和えると全体が黄色に(^_^;)
31			カレーもマヨネーズも好きだけど、合わせて食べたことがなかったことと、それがレンコンとサツマイモに合うのか、作りながらすぐどきどきしました。食べると、とってもおいしかったので、新しい発見になりました！！
32	レンジで作るれんこんきんぴら		レシピのワンポイントに記載がありました、すき焼きのタレで作りました。味付けも簡単にすることができ、子供にも好評でした。晩に作っておいて、翌日のお昼のお弁当にも使えそうな一品だと思いました。
33			きんぴらと言えばゴボウだけのイメージでしたが、レンコンも入れて作れると知ってびっくりしました。レシピに載ってなかった肉を入れてみました。ボリューム満点作りやすくて美味しかったです。
34			油を使って炒めなくてもレンジで美味しいきんぴらを作ることができることが分かりました。 ごま油の風味もよく根菜をたくさんいただきました。
35			具たくさんで美味しかったです。彩りにキヌサヤを使いました。
36			すごく難しいイメージのきんぴらが、レンジで簡単にできて、びっくりしました。 苦手な具材も、自分で作ってみると、おいしく食べることができました！！
37			歯ごたえが良く、美味しかったです。レンジで作れるので、お手軽でした。
38			暑い夏、ガスを使わずにできて、かつ簡単にできて楽ちんでした。レンコンは炒めるよりもシャキシャキ感があってよかった。（母）ゴボウは炒めた時よりも少しゴボウくさかった。（小学生娘）

クッキングフォト応募（8月募集）の写真とコメントの紹介

39	彩り白玉のアイス添え		子供ごとに盛り付けが違って楽しく作れました。トマト使ったら赤くなるな、トウモロコシでもできるかな、と野菜への興味を持つきっかけに良かったです。カボチャが美味しかったです。缶詰めとシロップと共に、フルーツポンチにしても美味しかったです。
40	親子で作る!!野菜たっぷり大根餃子		大根が細くて小さなギョーザになっちゃいました。だけど、お味はGOOD!
41			大根に包むのが難しかったけど、大根のシャキシャキした食感が良かったです。
42			大根が小ぶりでギョーザが小さめに。ご飯が進みました。
43			大根を薄くスライスするのが難しかったです。大根に塩を振りすぎて、少し塩辛かったです、具の味は良かったです。
44			普通の餃子は包むのが大変だけど、大根餃子は具材を挟んで形を整えるだけで出来たので簡単でした。大根を切る時、2mmの厚さに合わせて切るのは難しかったです。
45	徳島満載!具たくさん豆腐ハンバーグ		レシピ通り、ハンバーグの種に塩を小さじ1入れると塩辛かったです。でもフワフワで美味しかったです。次回は入れずに作ってみます。
46	野菜薫(かお)るサラダうどん〜玉葱ドレッシング〜		猛暑の中、冷たい物・あっさりした物で満ませがちです。このレシピはあっさりしていながら野菜もタンパク質もたっぷり摂れるのがいいと思います。色鮮やかで美しく、食欲をそそります。飾り切りは失敗してしまい、適当に刻んでのせました。レシピの材料は全て使いましたが、自宅にあったゴーヤとオクラも追加しています。また、すだちは自宅に木があり、実をつけていたので、これを使いました。玉葱ドレッシングもすごくおいしかったです!何にでも使えそうなので、これから活用したいです。
47			楽しかった。好きな食材であるハムや温泉卵を加えてみた。きゅうりの蛇腹が難しかった。少し見た目が悪くなったが、すごく美味しかったので、また作りたい。
48			実家からの徳島のスダチを使いました。ネギの代わりに青葉を取り入れました。
49			楽しく作らせていただきました オクラやアボカド、山芋なども付け加えられそうでした。
50		飾り切りが出来なくて見栄えがイマイチに。味は好評でした。	
51	野菜嫌いでも食べられる!韓国風海苔巻き		あらかじめ、それぞれの具材の調味料を計ってボールにいれておくことで、調理がスムーズに進み、時短することが出来ました。韓国風海苔巻きは野菜、たんぱく質が一度に摂取でき、暑い日でも美味しく食べることが出来ました。
52			ゴマ油の風味が良く、とても美味しかったです。一つ一つ具を調理するのが大変でした。具をたくさん入れてしまい、巻くのも苦労しました。

クッキングフォト応募（8月募集）の写真とコメントの紹介

53	揚げないかぼちゃコロッケ		最初、油で揚げずにコロッケができるの？と思いましたが、本当に揚げずにできて、びっくりしました！！とてもおいしかったです！！
54			毎日暑い中、夏休み中の子供が栄養をしっかりつけてもらいたい、またマナー化した食卓に飽きていたので、とても助かりました。初めて作りましたが、かぼちゃが苦手の子供も喜んで最後まで食べられました。
55			思ったより簡単に香ばしく仕上がった。 油の後始末が不要で◎。
56	緑黄色野菜たっぷり野菜の甘みがおいしいかぼちゃもち		すごくカラフルな色になって、楽しくなりました。おいしかったです！！
57			かぼちゃもち自体は味が薄かったですが、ケチャップをかけると美味しかったです。彩りもキレイでした。
58			食物繊維が多くとれて食べやすい。 もうひとつアクセントが欲しいような。
59			沢山の野菜が入ってバクバク食べられます！枝豆とじゃがいもが効いてて味付けなくても美味しいです。トマトケチャップをかけるなら粉チーズを上から振ってもいいなと思いました。
60	鮭ともやしのレンチン蒸し		レンジでできるのでお手軽で良かったです。味も美味しかったです。