

# 「ほどベジ時短レシピ」応募用紙

料理名			
フリガナ		応募対象野菜	
氏名	(男・女) 年齢( 才	ねぎ・大根・かぶ・ほうれんそう・小松菜・みずな・キャベツ レタス・ブロッコリー・カリフラワー・玉ねぎ・じゃがいも・キュウリ トマト・いんげん・なす・とうもろこし・枝豆・オクラ・サツマイモ ごぼう・里芋・人参・春菊・白菜	
調理時間	分		
料理のポイント		写真添付	
材料・分量( 2 人分)		作り方	
住所			電話