◆　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　◆

**Recipe for**

　◆　**Ingredients　（材料）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ◇ |  | ◇ |
| ◇ |  | ◇ |
| ◇ |  | ◇ |
| ◇ |  | ◇ |
| ◇ |  | ◇ |
| ◇ |  | ◇ |
| ◇ |  | ◇ |
| ◇ |  | ◇ |

　◆　**Memo**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ◇　分量 | … | 人分 |
| ◇　調理時間 | … | 約　　　　　　　分 |
| ◇　エネルギー | … | ｋcal |
| ◇　主な栄養素 | … |  |
| ◇　難易度 | … | ☆☆☆☆☆ |
| ◇　調理のポイント | … |  |

|  |
| --- |
| ◇ |
| ◇ |
| ◇ |
| ◇ |
| ◇ |
| ◇ |
| ◇ |
| ◇ |
| ◇ |
| ◇ |

◆　**Directions　（作り方・手順）**

写真・イラストなど