

お弁当コンクール応募用紙

B-2
事務局記入欄

ボールペンで記入してください

テーマ:「いっしょに食べたいバランスのとれたお弁当」

作品名を大きく書いてね

お父さんと食べたい栄養&ボリューム満点弁当



●お弁当の栄養バランスアピールポイント

発芽玄米で食物せんい、ビタミン・ミネラルたっぷり、血糖値コントロール! 手作りの蒸し大豆、塩こうじ、めんつゆで化学調味料を使わない健康志向弁当! 祖父母や親せきが作った夏野菜もふんだんにつかったベジもり! たんぱく質たっぷり、食欲コントロール!

●感想 (お弁当を作ってみて思ったこと・誰といっしょに食べたか・いっしょに食べての感想など)
お弁当作りは、時間がかかり、大変でしたが、とても楽しかったです。お弁当のいろいろを考えて、おかずを詰めるのに苦労しました。お父さんにとりの唐揚げと卵焼きがおいしかったと言ってもらえて、お弁当を作って良かったと思いました。

- 誰と一緒に作ったか ⇒ おうちの人(自分以外の人) と・自分ひとりで
- また料理をしようと思ったか ⇒ 思った ・ 思わない

学校名、学年、組

倉敷市立赤崎小学校

6年2組

名前(ふりがな)

やまかわ ちほ
山川 千穂

応募された作品は、市内での展示や倉敷市ホームページ、PR紙等へ掲載します。その際に、著作権はすべて倉敷市に帰属し、個人情報として学校名や名前を掲載してもよろしいですか。なお、いずれの選択に関わらず、作品に関しては提出を持って掲載してもよいものとさせていただきます。

どちらかに○をしてください。 掲載してもよい ・ 掲載しないでほしい

料理名	材料名	分量 (2人分)	作り方
(記入例) ほうれんそうと はくさいの香り 和え	ほうれんそう はくさい にんじん ゆず皮 砂糖 うす口しょうゆ ゆず果汁	80g 60g 30g 少々 小さじ1/2 小さじ1/3 大さじ3/4	①ほうれんそうは3cm長さに切り、はくさいはざく切りにし、ゆでて水けをきる。にんじんは細く切る。 ②ゆず皮をうすく切りとり、細く切る。 ③ポウルに①を入れて、②と砂糖・うす口しょうゆ・ゆず果汁を加えて混ぜる。
塩こうじ 唐揚げ	手作り塩こうじ とりもも肉 片栗粉 サラダ油	6g 100g 適量 適量	①とり肉を10サイズにセリ分け、ポリ袋に入れ、塩こうじも入れてよくもみこみ、冷蔵庫でひと晩ねかせる。 ②とり肉に片栗粉をまぶし、180℃の油でカラリと揚げる。
大豆とひじきの 煮物	手作り蒸し大豆 ひじき にんじん 干しいたけ ごま油 しょうゆ みりん 砂糖 塩 だし汁	100g 150g 1/2本 2個 小さじ1/2 大さじ1 大さじ1 小さじ1/2 大さじ1 カップ1	①干しいたけを水に30分浸し、もどす。 ②にんじん、干しいたけは細切りにする。 ③フライパンにごま油を入れ、火にかけてにんじん、大豆、ひじき、干しいたけを入れていためる。 ④調味料とだし汁を加え、落としじょうろをして、煮汁が少なくなるまで煮る。
卵焼き	卵 砂糖 みりん しょうゆ 塩 オリーブオイル	2個 大さじ1/3 大さじ1/3 小さじ1/3 1つまみ 大さじ1/2	①ボールに卵を割り入れ、調味料を全て加えてよく混ぜる。 ②フライパンにオリーブオイルをのぼし、卵液を4回に分けて入れ、その都度巻いて焼く。
さわらの 幽庵焼き	さわら 酒・みりん しょうゆ レモン	150g 各25ml 50ml 1/2個	①小バットの中に混ぜ合わせた調味料を入れ、一口大に切ったさわらを漬けて、輪切りのレモンをのせ、冷蔵庫で3~4日間置く。 ②グリルで焼く。
かぼちゃの白玉 白ごまあんかけ	かぼちゃ 白玉粉 ねり白ごま 砂糖 水	50g 100g 大さじ1 大さじ1 大さじ2	①かぼちゃは蒸して裏ごしする。 ②白玉粉かぼちゃを入れ、水を少しずつ加えて、身がぶよぶよのペーストになるまでこねる。 ③ゆでて、氷水にする。 ④なべに砂糖と水を入れて火にかけて、砂糖が溶けたら、ねり白ごまを加え、火を止め、冷ます。
夏野菜の煮びたし	手作りめんつゆ オクラ アチコト オリーブオイル	300ml 6本 4個 大さじ1	①オクラはオリーブオイルをまぶして、オーブンで焼く。アチコトは湯むきする。 ②めんつゆに漬ける。
肉巻き長いも	長いも 豚肉 こしょう、塩	40g 30g 少々	①長いもを細長くセリ、豚肉を巻いて、塩こしょうをふる。 ②オーブンで焼く。
ぬか漬け	きゅうり にんじん	1本 1/2本	きゅうり、にんじんをぬか床に漬ける。
発芽玄米	玄米	2合	玄米は発芽させ、炊飯器で炊く。

右面も記入してください