

# お弁当コンクール応募用紙

G 42  
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  
**彩り豊かなランチBOX**



●お弁当の栄養バランスアピールポイント

海の物山の物などバランスよく食材を選んで、  
作りました。

●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)

手祭よく川頁番を考えて、たりかたづけながら作ることが大切だと思った。  
家族とお弁当を食べて、とてもおいしかったです。作ったかがありました。みんなもおいしいと言ってくれてうれしかったです。

- 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  
 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

緑丘小学校

5年 2組

名前(ふりがな) もりかわ あかね

森川 紅音

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、いずれの選択にも関わらず、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

右面も記入してください

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ボウルに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。
のりまき からあげ	しょうゆ おさけ さとう しょうが 鳥肉 のり	大さじ2 大さじ2 大さじ1 小さじ1 100g 1/8を2まい	①とりも肉を一口大に切る。 ②しょうゆ、酒、しょうが、さとうを混ぜたら、とり肉を入れてよくもむ。(冷を凍らぬ時間おく) ③とり肉を少し汁気をおとし、味付けのりをまく。 ④バットに片くり粉を広げとり肉をまんべんなくまぶして、170℃であたためた油であげる。
イカとほうれん草の バターしょうゆ焼き	イカ ほうれん草 バター しょうゆ パプリカ	100g 200g 16g 50g	①イカを一口大に切る。ほうれん草はざく切りにする。 ②フライパンにバターを溶かし、いか、ほうれん草、パプリカの順に炒める。 ③火が通ったら塩、こしょう、しょうゆを入れてよく混ぜる。
ポテトツナ サラダ	じゃがいも ミックスベジタブル ツナかん マヨネーズ 塩こしょう さとう	100g 30g 90g 適量 少々 少々	①じゃがいもを切ってゆでる ②ゆであがったらつぶす。ミックスベジタブルを入れてマヨネーズ、塩こしょうを入れて混ぜる。
すはいさわやか おにぎり	白ごはん 大葉 うめ 塩こぶ こま	1合分 6まい 4こ 15g 少々	①白ごはんに塩こぶ、きざんだ大葉、たたいたうめを入れてしっかり混ぜ合わせる。 ②ごちそうを合わせてたわら開きにつぶる。
明太子の たまご焼き	卵 火焼き明太子 さとう	3こ 15g 少々	①卵3こをわけてさとうを混ぜ合わせる。 ②卵焼き器に油をひいて卵を流し入れる。 ③少しかたまってきたら中心より少しおろして明太子をのせる。 ④まいていく。
えだ豆ハム たこ	えだ豆 ハム	15g 15g	①えだ豆を塩を入れたおゆでゆでる。 ②ハムを小さく切る。 ③えだ豆、ハムの川頁につまようじにさしていく。