

# お弁当コンクール応募用紙

H-47  
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  
おばあちゃんへ自家製ベジもり弁当



●お弁当の栄養バランスアピールポイント

高たんぱく不足しがちな食物せんいたっぷりのほうれん草と、たんぱく質を多く含むたまごを使用しました。梅干しを出すために氷水につけたのと、花にんじんにより味を出すためにしいたけのだし汁を使用しました。

●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)  
色とりを良くするために、花にんじんや枝豆で「食欲が出るように工夫しました。我が家で育てた野菜をおばあちゃんに食べてほしくて作りました。喜んで「もらったので良かったです」。

- 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

琴浦東小学校 6年 1組

名前(ふりがな)

いしあい まゆ  
石合 真悠

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) ほうれん草と はくさいの香り 和え	ほうれん草 はくさい にんじん ゆず皮 砂糖 うすしょうゆ 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ほうれん草は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・うすしょうゆ・ゆず果汁を加えて混ぜる。
ぶりかけごはん	ぶりかけ(梅) 梅干し(自家製) ごはん	大さじ2 2個 300g	①ごはんとぶりかけを混ぜる。 ②梅干しをのせる。
ほうれん草の おひたし	ほうれん草 しょうゆ かつおぶし	80g 大さじ1 3g	①ほうれん草は、根を切り、根からゆでて水をきる。 ②氷水につけて、あら熱がとれたら、しかりしぼり、5cm長さに切る。 ③しょうゆをかけた上に、かつおぶしをのせる。
いんげん炒め	いんげん(自家製) 油	4本 大さじ1	①3cmの長さに切り、塩こしょうで炒める。
ピーマンと豚肉 炒め	ピーマン(自家製) 豚肉 塩こしょう しょうゆ	6個 200g 少々 大さじ1	①豚肉は、食べやすい大きさに切り、下味をつけ、ピーマンは1cm幅に切っておく。 ②フライパンに油をひき、中火で豚肉を炒め、お皿につし、中火でピーマンを炒め、塩こしょう、豚肉を戻し、しょうゆをひと回し炒める。
たまご焼き	たまご 砂糖 塩 油	3個 小さじ3 小さじ1/2 大さじ1	①ボウルにたまごを割り、砂糖と塩を入れ、混ぜる。 ②たまご焼き器で焼いて、さい箸で巻く。(2回呈)
ほね付きチキ	手羽元 塩こしょう かたくり粉 油	700g 少々 大さじ4 2か70°	①手羽元をチューリップの様に包丁で作り、塩こしょうときたまごに絡ませ、かたくり粉をおろす。 ②170°の油ひあげる。
花のにんじん	にんじん 干しいたけ	各本 2つ	①にんじんを輪切りにし花型にする。 ②型おいて4分ほど焼く。 ③水からゆでる。ゆで汁を中火でゆでる。 ④しいたけはだし汁でゆでる。
えだ豆	えだ豆(自家製) 塩	12個 少々	①からのまま、塩もみ。 ②ひたひたになるくらい水をぬく。 ③えだ豆の口が開いたら完成。
ちくきゅう	ちくわ きゅうり(自家製)	1本 1本	①きゅうりをちくわに入る幅に切る。 ②ちくわにきゅうりをめぐる。 ③ちくわをななめに切る。

右面も記入してください