

お弁当コンクール応募用紙

H-23

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
家族の元気を応援弁当!



●お弁当の栄養バランスアピールポイント

家族が元気で笑顔になるようなワクワクするお弁当を作りました。血圧の高いお父さんのために西作を使いました。木支豆が苦な弟に、大豆が入っているのがわからないように、ぎょうざの皮の中に入れてかくしたり、楽しく食べれるように工夫しました。

●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)
 「元気出るわあ!!」「お兄ちゃんおいしいよ!!」「ニコニコ弁当だね!!」と、家族みんなが喜んでくれて、ほくもかんぱって作ってよかったなあと思いました。家庭料理で習ったこともお弁当の具に取っ入れることができてよかったです。これからも家族の元気を応援していこうと思います。

- 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

5年 2組

名前(ふりがな)

あかし かし
 明石 篤志

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

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。
ニコニコごはん	白米 木每干し しらす のり	380g 20g 5g 少々	①米は洗い、30分ほど水にかりかき炊飯器で炊く。 ②ごはんが冷めたら、木每干しとしらす、ニコニコ笑顔をのりになるようにのりを盛りつける。
鶏肉と夏野菜 の甘酢炒め	鶏もも肉 片栗粉 じゃがいも なす フルーツパプリカ ピーマン サラダ油 しょうゆ みりん 酒 西作	90g 大さじ1 80g 80g 30g 10g 小さじ2 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1	①じゃがいもは、1cmの厚さの輪切り、なすは、1cmの厚さの輪切り、フルーツパプリカは、食べやすい大きさに切る。 ②鶏肉は、食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。※の材料を作っておく。 ③じゃがいもを、たい熱皿に入れて600W、2分加熱する。 ④フライパンに油を入れて、②を炒め両面が焼けたら①、③を入れ、炒め、最後に※で味をつける。
木支豆 スティック	木支豆 とろけるチーズ ぎょうざの皮 揚げ油	10g (20本) 10g 20g (4まい)	①木支豆は、よく洗い、ゆで、さやから出しておく。 ②ぎょうざの皮に木支豆とチーズをならべて糸巻きする。 ③フライパンに1cmほどの油をしき、色よく揚げる。
しいたけバター	生しいたけ バター 塩コショウ	8g (1/2まい) 5g 少々	①フライパンにバターと、しいたけを入れて炒め、土鍋こしょうをふる。
小林公菜の ピーナツ炒め	小林公菜 ピーナツ 糸かつお しょうゆ	40g 5g 2.5g 小さじ1/2	①ピーナツを、ピーナツぶくろへ入れて、めんぼうでたたき、くだく。 ②小林公菜は、たっぷりのお湯で、色よくゆでる。 ③小林公菜に、①糸かつお、しょうゆを入れて煮込む。
みょうがとししとう 西作の物	みょうが ししとう 西作 砂糖 塩	10g (1本) 10g (2本) 大さじ1/3 大さじ1 小さじ1/2	①なべに※を入れ、ひと煮立ちさせる。 ②みょうが、ししとうは、さ、とゆでて、水気を切り、①へ入れる。 ③あら熱かたれたら、レンジ専用へ入れ、上げこむ。
塩魚青	塩魚青	60g	①フライパンに箔ホイルシートをしき、片面8分おき火加減をみながら焼く。
ゆで卵	卵	50g (1コ)	①なべに水と卵を入れて、糸を15分ゆでる。
ブロッコリー	ブロッコリー 塩	10g 少々	①なべにたっぷりのお湯をかき、塩少々を入れ、糸を2分ゆでる。
果牛物	ピーチ マスケット	20g (2コ) 20g (2コ)	①洗い、水気をキッチンペーパーでふきとる。

右面も記入してください