

お弁当コンクール応募用紙

L-100

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

ハンバーグ お弁当



●お弁当の栄養バランスアピールポイント 熱中しようたいさくになる食べ物があります。

●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)
おじいさんと食べました。おじいさんのお弁当を作りました。

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

娘内小学校

5年 2組

名前(ふりがな)

伊佐隆仁(いさりゅうと)

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。
ハンバーグ	合びきミンチ 玉ねぎ パン米粉 卵 オリーブオイル 塩 コシユウ ナツメグ	560g 1こ 大さじ6 2こ 適量 5g 小さじ1/2 小さじ1/2	①玉ねぎをみじん切りにしてオリーブオイルでいためる。 ②合びきミンチとそのほかの材料と①を合わせてこねる。 ③6こを小さく丸に分けて、フライパンで焼く。
カボチャの お粥	カボチャ 三リン 正油 和風ダシ	1つ 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2	①カボチャを一口大に切る。 ②鍋に水200ccと①と三リンの他のお粥用味料を入れて煮る。 ③お粥がなくなったら火をとめる。
卵焼き	たまご 小ネギ 甘酒 だし正油 オリーブオイル	1つ 1本 大さじ1/2 小さじ1/2 適量	①たまごを卵でかきまぜる。②ネギを小口切りにする。 ③①に②を入れてお粥用味料を入れる。④たまご焼きに、たまごを入れて作る。
ウインナーと インゲンのいた めお粥	ウインナー インゲン オリーブオイル 塩コシユウ	2本 20g 大さじ1 一つみ	①インゲンを洗って二つに切る。②フライパンにオリーブオイルをいれてウインナーとインゲンをいためる。③火をとめる。
ごはん 梅干	無洗米 水 梅干	2合 2合 1本	①お米と水をお粥用味料でたく。②たいたら、お弁当に入れて、梅干をのせる。
ミニトマト デラウェア(ぶどう)	ミニトマト デラウェア	1こ 50g	①洗ってお弁当箱に入れておく。

右面も記入してください