

お弁当コンクール応募用紙

M-63
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

みんなで食べよう弁当



●お弁当の栄養バランスアピールポイント

旬の野菜を使った。 カルシウムを意識した。

塩分をとりすぎないように、カレー粉やあさびで風味をつけた。

●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）

実際に作ってみて弟たちが自分から食べに来くれ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

味里予中学校

2年 C組

名前(ふりがな) つじ おか たくみ
辻 岡 巧

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。 |
| 梅しりおにぎり | ご飯 梅干し ちりめんじゃこ | お茶碗1杯 1つ 1つかみ | ①ご飯を皿にうつし冷ます。 ②ご飯に梅干し、ちりめんじゃこを入れ混ぜる。 ③たねら形にする。 |
| しそおにぎり | ご飯 しそ 塩 ごま | お茶碗1杯 4枚 少々 少々 | ①ご飯を皿にうつし冷ます。 ②ご飯に塩、ごまを入れ混ぜる。 ③たねら形にする。 |
| たたききゅうり | きゅうり 塩 とうがらし ポン酢 ごま油 | 1本 1つかみ 1本 30cc 小さじ2 | ①きゅうりをたたき3cmくらいに切る。 ②きゅうりに塩をまみこす。 ③ポン酢、ごま油を入れ、たねらにきゅうりをうつし冷ます。 |
| とり肉のおさび 火焼き | とり肉 おさび ごま油 塩こしょう 片栗粉 | 6切れ 1cm 小さじ1/2 少々 大さじ1 | ①とり肉と塩こしょうをふくろに入れ、なまめながら焼く。 ②ふくろに片栗粉を入れふくろをふる。 ③フライパンに油をしき肉を焼く。 ④とり肉におさび1cmを入れなまめながら焼く。 |
| かぼちのあげ コロッケ | かぼち パン粉 カレー粉 マヨネーズ 米油 | 1/8個 2にぎり 小さじ1/2 小さじ1 大さじ1 | ①かぼちを一口大に切る。 ②かぼちをレンジで加熱する。 ③かぼちをつぶしカレー粉、マヨネーズを加える。 ④かぼちを4つに分け丸める。 ⑤フライパンに米油をしき、パン粉をいため、丸めたかぼちにくっつける。 |
| ベーコンエッグ | 卵 ベーコン ほうれん草 チーズ | 2個 4枚 1/2(葉の部分) 2つかみ | ①コックアップにベーコンをしき、ピザ用チーズ、卵、ほうれん草の順番に入れる。 ②レンジで2分加熱する。 |

右面も記入してください