

お弁当コンクール応募用紙

M-53
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

強い体を作るバランス弁当



●お弁当の栄養バランスアピールポイント

② 野菜・肉をバランスよく使って、しっかりタンパク質をとれるお弁当にした。

●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)

③ 野球の練習の日に食べたけど、ご飯にひじきを混ぜた事で、暑い中でもしっかり量を食べることができた。手間をかけたけどバランスよく考えて作れた。

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

味野中学校

2年 C 組

名前(ふりがな) やまもと なつる

山本 夏琉

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・うすしょうゆ・ゆず果汁を加えて混ぜる。
野菜炒め	豚肉 にんじん たまねぎ ピーマン 焼肉のタレ 塩、こしょう	300g 1/2本 1個 2個 大さじ3 少々	①にんじんを半月七割りにする。ピーマンは細く切りにする。 ②フライパンに油をひいて豚肉を火炒める。③切った野菜を火炒める。 ④塩、こしょうをして、焼肉のタレで味をいける。
卵焼き	卵 砂糖 めんつゆ(濃縮)	2個 小さじ1 小さじ1/3	①卵をボールに割り、砂糖めんつゆを入れて混ぜる。 ②フライパンに油をひいて卵を火焼いていく。
サバ缶の酢の物	サバ缶 きゅうり かんだん酢 塩	1個 1本 大さじ1 少々	①きゅうりを輪切りにして塩をみしておく。 ②サバ缶をボールに入れてほぐす。③ボールにきゅうりを入れてかんだん酢を入れて混ぜる。
ウインナー炒め	ウインナー マヨネーズ	5本 少々	①ウインナーを半分に切る。 ②フライパンに油をひいてウインナーを火炒める。 ③マヨネーズをかける。
ひじきの煮物			惣菜で具購入

右面も記入してください