

お弁当コンクール応募用紙

Q-7

事務局記入欄

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

おばあちゃんとおじいちゃんと一緒に食べるベジタリアン弁当



●お弁当の栄養バランスアピールポイント

おばあちゃんとおじいちゃん食べやすいように、味を薄くしたこと。

おばあちゃんとおじいちゃんこれから元気できるように野菜を多目にしました。

肉だけでなく魚肉も入れた。

●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)

おじいちゃんやおばあちゃんと家族の皆さん「美味しい」と言ってくれたのがとても嬉しかったです。

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

郷内中学校

1年 A組

名前(ふりがな)

まつお こあ
松尾 心愛

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

ボールペンで記入してください

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。
おにぎり ①もじき ②ワカメとアミ	お米 もじき ワカメ アミ めんつゆ	4合 適量 適量 適量 大さじ4	①お米4合をこぎ、炊く。 ②ワカメを水で洗す。 ③ワカメとアミにめんつゆ大さじ4を加える。 ④炊けたご飯を半分に分け、それぞれの具を混ぜて、おにぎる。
トマトのマリネ	トマト ハチミツ レモン汁 塩	12個 適量 少々	①トマトを湯むきする。 ②全ての材料を混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
ピーマン炒め	ピーマン ごま油としょう油	6個 適量	①ピーマンを細切りにする。 ②ごま油と①で炒め、しょう油で味付けする。
ナスの炒め物	ナス しょうが ぼん酢	2本 少々 大さじ2	①ナスの皮をむき、細切りにする。 ②ナスを炒め、しょうがと、ぼん酢を炒める。
アスパラのあんかけ	アスパラ 白だし たかのル	5本 大さじ1 少々	①アスパラを湯がき、3cm長さに切る。 ②タッパーに全ての材料を入れ、混ぜたら冷蔵庫で冷やす。
里芋の唐揚げ	里芋 片栗粉 塩	12個 適量 少々	①里芋に片栗粉と、塩を混ぜた物をまぶす。 ②①を揚げる。
卵焼き	卵 塩 砂糖	5個 少々 大さじ2	①卵と塩、砂糖を混ぜる。 ②卵焼きを作る。 ③②を冷めたら、切る。
サバの塩焼き	サバ 塩	6切れ 少々	①サバに塩をまぶす。 ②焼く。
オニオンリング	玉ねぎ 片栗粉 塩	1玉 適量 少々	①玉ねぎの皮をむき、輪切りにする。 ②①に片栗粉と塩をまぶし、揚げる。
豚みそごま炒め	豚肉 しめじ まいたけ もやし みそ すりごま 砂糖	300g 2かけ 1かけ 1かけ 大さじ2 適量 少々	①キノコ類を炒める。 ②①と豚肉を入れて炒める。 ③②に、すりごまと調味料を入れて炒める。

右面も記入してください