

お弁当コンクール応募用紙

Q-92
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
家族想い栄養満点弁当



●お弁当の栄養バランスアピールポイント
野菜を沢山使って家族が喜ぶお弁当を考へました。

●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)
栄養バランスを考へて4品作るのは大変だった。

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
倉敷市立郷内中学校 2年 B組

名前(ふりがな) **もりはら かんた**
森原 寛太

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。
卵焼き	卵 砂糖	3つ 少々	①卵を割いて砂糖を入れて混ぜる ②卵焼き器で焼く
ピーマン炒め	ピーマン ピーエ 塩・胡椒	4つ 2枚 少々	①ピーマンを千切りにし、ピーエを薄切りにする ②フライパンでピーエとピーマンを炒める。塩・胡椒で味を整える
野菜の内巻	豚肉 アスパラガス 人参 塩・胡椒 醤油 酒 みりん	8枚 5本 小1本 少々 大1 大1	①アスパラガスの筋を取り、人参の皮を剥き10cmくらいに切る ②①を茹でる ③②を塩・胡椒をした豚肉で巻く ④フライパンに並べて蓋をして焼く。火が通ったら調味料を焼いて味をつける。
切り干し大根の炒め煮	切り干し大根 人参 ちくわ 大豆 油揚げ 酒 みりん 醤油 出汁 砂糖 胡麻油	120g 小1本 4本 80g 2枚 大さじ2 大さじ2 大さじ2 100cc 小さじ1 少々	①切り干し大根を水で戻す ②人参を千切りにし、油揚げはちくわも千切りにする ③水で戻した切り干し大根を胡麻油で炒める ④③に人参、油揚げ、ちくわ、大豆を入れ炒める ⑤④に出汁、調味料を加えて火が通るまで落とし蓋をして煮る

右面も記入してください