

第23回 米米コンテスト応募用紙

お米を食べよう！～お米と野菜を使った栄養満点お弁当♪～

ふりがな	うえだ れいあ	年齢	
名前	上田 玲愛		
お勤め先または学校名	鳥栖中学校	学年組	
住所 電話番号(連絡先)			
作品名	夏の野菜鳥そよ風をそえて		
作品のPR・メッセージ	そよよい味をいかにするために、塩で味つけをして調理野菜のうま味をより感じられるようにしてみました		

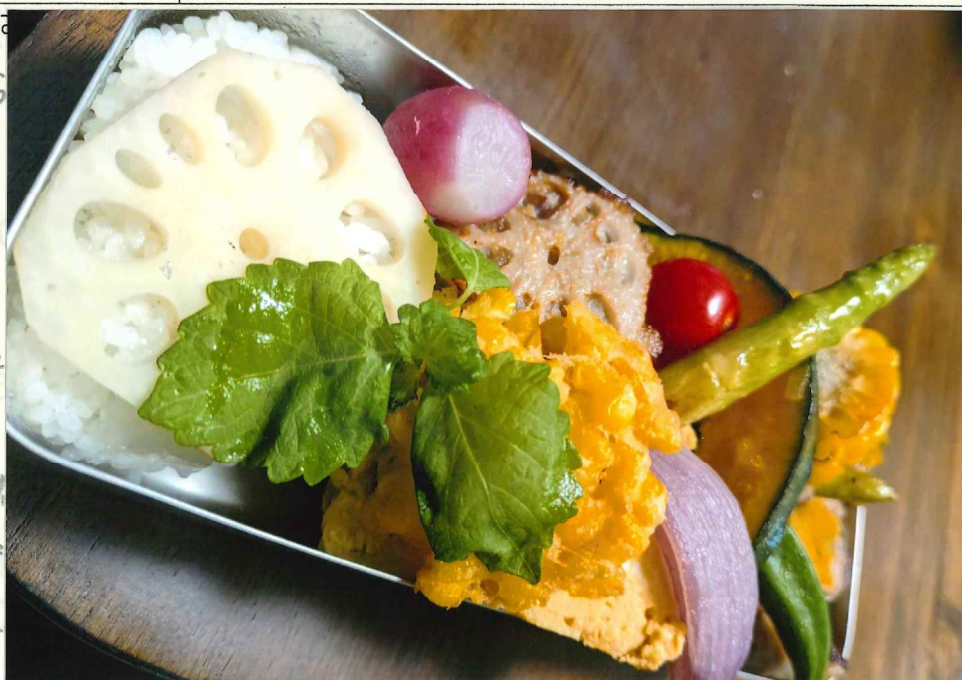
材料と分量 (2食分で、できるだけ詳しく記入してください)

- 米 130g
- 塩 少々
- トウモロコシ 3
- ラディッシュ 1個
- アスパラガス 1/2
- 卵 2個
- からさまたまねぎ 1/8
- オクラ 1本
- かぼちゃ 50g
- れんこん 2枚
- 水(米が130gつかるとする)
- うぐいす草 2人分 20g
- うぐいす草 3枚

作り方 (簡条書きで記入してください)

- ① まず米1合をたき、そこから130gとり出す(おにぎりにする)
- ② ①にかぼちゃ、アスパラ、からさまたまねぎ、オクラ、輪切りのトウモロコシ、にんにくのみじん切りをオリーブオイルでいためたものをまぶしてオーブンで焼く。
- ③ ミニチに玉ねぎ②のオイルと塩コショウをして
- ④ レンコンのはさま焼のタネをつくる。
- ⑤ 豚バラを野菜にまきつけて塩コショウをしておき、トウモロコシを包丁で身と芯をそぎおとして
- ⑥ ⑤身の方をボールにいれ、潰し、かたくり粉と塩を入れて油であげる。
- ⑦ レンコンを塩でいため、香りづけにごま油を少しまぜてにぎります。小さく切ったレンコンを

料理の完成写真または



小さくしてとてもおいしいです

- 写真は奥のオクラ
- ① かぼちゃの豚肉マキ
 - ② オクラの豚肉マキ
 - ③ アスパラの豚肉マキ
 - ④ トウモロコシの素焼き
 - ⑤ からさまたまねぎのオムレツ
 - ⑥ レンコンのはさま焼
 - ⑦ トウモロコシの芯を切ったもの
 - ⑧ ラディッシュのオイル炒め
 - ⑨ レンコンおにぎり
 - ⑩ タネ巻きを入っています

※氏名・住所・電話番号ははっきりと記入してください。応募書類の内容は本コンテスト以外の目的では使用しません。