

こめこめ
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	えだまめ わかめ か		年齢
名前	枝元夢花		
お勤め先または学校名	麓小学校	学年組	
住所 電話番号(連絡先)			
作品名	ヘルシー(彩り)弁当♪		
作品のPR・メッセージ	栄養たっぷりで見ためも楽しい弁当にしました。		

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)

- ① ひじきち麦ご飯
- ・米 1合
 - ・ひじきの煮物
 - ・芽ひじき 10g
 - ・人参 1/3本
 - ・揚げ 5g
 - ・めんつゆ 10ml
 - ・水 20ml
- ② えだ豆とわかめのち麦ご飯
- ・わかめ 3g
 - ・枝豆 10g
 - ・ごま

作り方(簡条書きで記入してください)

- ① ひじきの煮物は、材料を全部入れて煮ます。
- ② ご飯とひじきの煮物を混ぜて、形を作る。
- ③ ご飯に枝豆・わかめ・ごまを混ぜて形を作る。

お弁当箱にもりつける。おかずは、厚揚げと人参の煮物。切り干し大根と人参のポ、酢和え。どはねのチャーシュー・マッシュポテトなど

料理の完成写真ま

