

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	おかもと いさみ		年齢	
名前	岡本 依沙美			
お勤め先または学校名	香楠中学校	学年組		
住所 電話番号(連絡先)	TEL			
作品名	肉巻き弁当			
作品のPR・メッセージ	今が旬の夏野菜をたくさん使っています。			

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)

- 豚ばらうす切り肉 150g
- パプリカ(赤黄) 各1/4コ
- ピーマン 1/4コ
- オクラ 6本
- アスパラ 15本
- 小松菜 1束
- ミニトマト 2コ
- 塩こしょう
- 卵 2コ
- ①(白だし)
- ②(みりん)
- ③(ごま油)
- ④(塩)
- ⑤(ごま)

作り方 (簡条書きで記入してください)

- ①卵をボウルに割り入れた後、①を味付けをし、溶きほぐす。玉子焼きを作る。
- ②小松菜の根元を切り落とし、3cm幅に切る。耐熱ボウルに入れラップをかけ電子レンジで加熱する。
- ③②を加えて和え、ナムルを作る。
- ③野菜を巻きやすい大きさに切る。まな板に豚ばら肉をのせて、塩こしょうをふる。
- ④豚ばら肉に野菜をのせてはしから巻く。
- ⑤フライパンを中火で熱し、巻き終わりを下にして④を入れ火が通るまで焼く。
- ⑥⑤を食べやすい大きさに切り、雑穀粒詰めのお弁当箱に①、②、ミニトマトといっしょに盛りつける。

料理の完成写真またはイラスト



※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。