

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	さかた、さゆき		年齢	
名前	坂田紗雪			
お勤め先または学校名	基里小学校	学年組		
住所 電話番号(連絡先)				
作品名	栄養満点野菜たっぷり弁当			
作品のPR・メッセージ	熱中症にならないうちに野菜をたくさん入れて栄養を取れるようにしたい。			

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)

- ・豚バラ 200g
- ・ゴーヤ 1本
- ・なす 1本
- ・卵 2個
- ・ピーマン 2個
- ・かつお節 1ぶら
- ・アヲトト 2個
- ・塩こしょう少々
- ・砂糖 少々
- ・油 少々
- ・小松菜 1束
- ・ごま油 少々
- ・しゆゆ 少々
- ・めんつゆ 少々

作り方 (簡条書きで記入してください)

- ・ゴーヤを下ゆでし、豚バラ肉でまく。塩こしょうをふって焼く。
- ・卵焼きは卵を2個塩こしょう砂糖を混ぜて作る。
- ・なすは素あげして、めんつゆにつける。
- ・ピーマンは炒めて塩こしょうかつお節で味をつける。
- ・小松菜を炒めてごま油、しゆゆで味をつける。
- ・ご飯に混ぜておにぎりを作る。

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。応募書類の内容は必ず「お米」をテーマにしたお弁当の作りかたを参考にしてください。