22

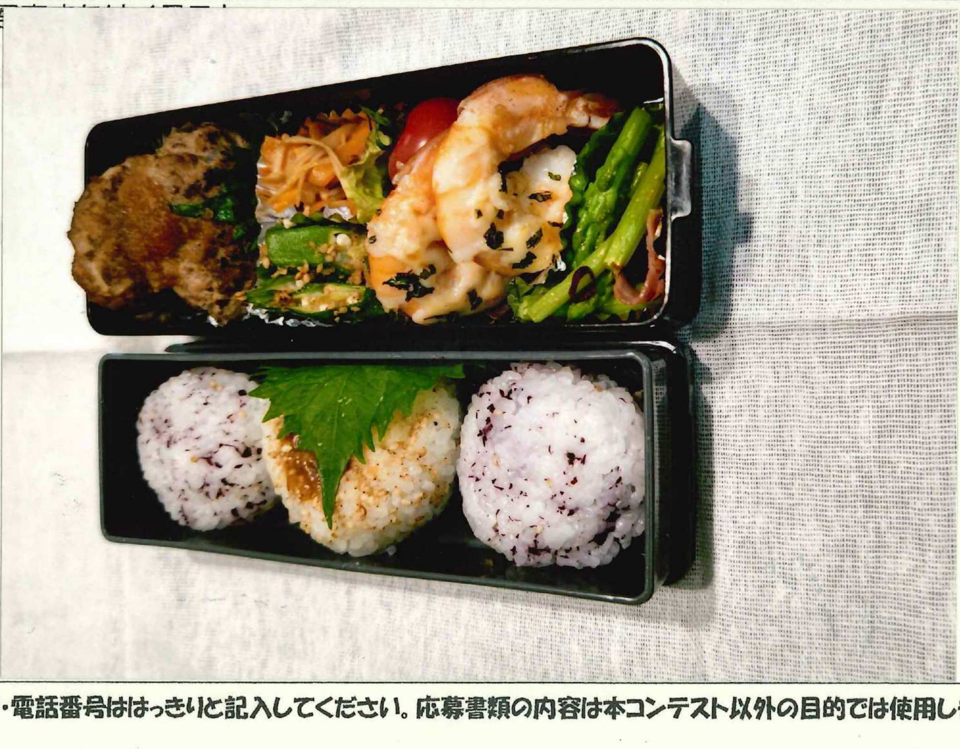
第２３回　米米（こめこめ）コンテスト応募用紙

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	はしもと　あきら	年齢	[redacted] 才
名　前	橋本 耀		
お勤め先または学校名	旭小学校	学年組	[redacted]
住　所 電話番号(連絡先)	[redacted]	TEL	[redacted]
作品名	栄養たっぷりいろどりみどりなお弁当		
作品のPR・メッセージ	夏野菜を取り入れた事と色々な食材を使って夏バテ予防になるようなお弁当にした。		

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）	作り方（箇条書きで記入してください）
○おろしハンバーグ ハンバーグだね150g おろしだれ（しょうゆ・みりん）大さ さとう小さ　だいこん	ひき肉、ハンバーグだねを作る。だいこんおろしソースを作る。
○えのきとにんじんピリ辛いため えのき…1P・にんじん…1/4本 一味…少々　しょうゆ…1/2　ごま1/2	ごま油を入れてにんじんとえのきをいためる。にんじんがしんなりしたら調味料を入れる。
○おくらしょうがじょう油和え おくら しょうが、ごま、さとう、しょう油…小1/2	
○エビのマヨネーズ・バジル焼き エビ4ひ、マヨネーズ、バジル 塩こしょう少々	エビのせわたを取る。塩こしょうをふる水気を取ったらオーブントースターにならべてマヨネーズをかけてみじん切りしたバジルをのせる。
○アスパラペペロンチーノいため アスパラ…1束・ベーコン1枚 オリーブ油 にんにく、塩こしょう、とうがらし	アスパラをゆでる。オリーブオイルを入れてきざんだニンニクと唐辛子をいためる。かおりが出たらベーコンとアスパラを入れる。
○青じそごまみそおにぎり みそ・さとう・はちみつ・みりん・ごま・青じそ	みそ・はちみつ・みりん、ごまを入れてみそだれを作る。おにぎりにみそだれをつけて天火でまく。

料理の完成写



※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。