

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	みぞえ しょうま		年齢	
名前	溝江 祥真			
お勤め先または学校名	若葉小学校	学年組		
住所 電話番号(連絡先)				
作品名	やさしいたっぷりビビンバ風弁当			
作品のPR・メッセージ	やさしいにがてなほくもこれは大好物!ぜひ!!			

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)

- ・牛肉 200g (切り落としヤマト肉)
- ・たまねぎ
- ・フリコギのたれ好み
- ・にんじん 1/3本
- ・ごま油 少々
- ・もやし 1/3パック
- ・ヒーマン 1こ
- ・たまご 1こ
- ・マヨネーズ 少々
- ・ごま 少々
- ごはん 2人前

作り方 (簡条書きで記入してください)

- ① もやしはサッとゆでて、水分をとる。
- ② にんじんはせんざりにしてごま油でいためる。ヒーマンも同様。
- ③ 牛肉とたまねぎをいためる。フリコギのたれで味つけ
- ④ 弁当箱にごはんをしく。
- ⑤ たまごにマヨネーズを入れていりたまごを作る
- ⑥ ごはんの上にやさしいとお肉とたまごをのせてごまをかける。

料理の完成写真



※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。