3

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	よねもと　あおい	年齢	[redacted]
名　前	米本　葵花		
お勤め先または学校名	鳥栖北小学校	学年組	[redacted]
住　所 電話番号(連絡先)	[redacted]		
作品名	夏やさいたっぷり元気いっぱいひまわりべんとう		
作品のPR・メッセージ	あつい夏でも元気がでるのでしおだれチキンをいれました。		

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）

とりもも肉200g
りょうりしゅ大さじ2
☆レモンじる大さじ1
☆とりがらのもと小さじ1
☆しおひとつまみ
☆にんにくチューブ2センチくらい
ごまあぶら小さじ2
レタスほど

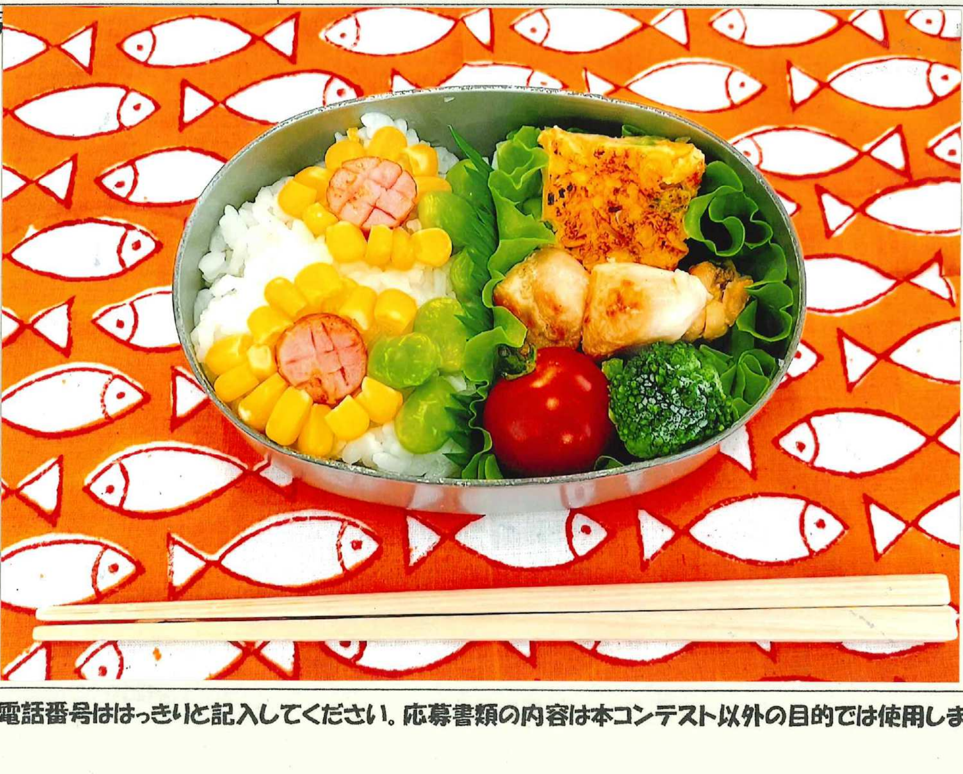
たまご2こ
ソーセージ2本
ミニトマト2～3こ
じゃがいも(れいとう)
えだまめ40g(れいとう)
こなチーズ大さじ2
バター10g
しおひとつまみ

作り方（箇条書きで記入してください）

しおだれチキンのつくりかた
1.まずとりもも肉をひと口だいにきります
2.ボールに1とりょうりしゅをいれてもみ5分ほどおきます
3.ちゅうびでねっしたフライパンにごまあぶらをひき2のかわをしたにして5分やきます。
4.ひっくりかえしてまた5分やきます。
5.☆をまぜあわせたたれをくわえてぜんたいにからめます
6 とりもにくにひがとおったらひからおろします。レタスをしいた上にもりつけたらかんせいです。

スパニッシュオムレツのつくりかた
1.じゃがいもを1センチかくにきりデンシレンジで5分かねつする。
2.ミニトマトは8とうぶんにきる。ソーセージはわぎり えだまめはかわからまめのみにしておく。
3.ボールにこなチーズとしおをいれてまぜる。
4.たまごやき器にバターをねっし、1と2をいれ2～3分いためる
5.バターがぜんたいにからまったら3をながしいれはんじゅくじょうになるまでやく。
6.やきめがついたらへらでひっくりかえしやき せいほうけいにきったらかんせい。

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。