

54

こめこめ
第24回 米米コンテスト応募用紙
お米を食べよう！～青空の下でのピクニック弁当♪～

ふりがな	しもむら ゆい		年齢
名 前	下村 唯		
お勤め先または 学校名	鳥栖小学校	学年 組	
住 所 電話番号(連絡先)			
作 品 名	旬の食材を使った栄養満点お弁当		
作品のPR・ メッセージ	旬の枝豆をたっぷり使ったおにぎりにです。		
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)		作り方(箇条書きで記入してください)	
・枝豆 ・アボカド ・豚肉(バラ肉)6枚 ・卵3個 ・鶏肉(胸肉) ・塩こしょう ・トマト 2個 ・レタス 2枚 ・テラケア 1房 ・こんにゃく ・チーズ2個		・枝豆をゆでる。1Lの水に塩大さじ5～6分ゆでる。水にあげ冷ます。 ・中身の豆をとる ・こんにゃくと枝豆を白米と混ぜ合わせ、おにぎりにする。 ・豚肉にアボカドチーズを巻いて、鍋に並べる。片面焼けてふたをし、1分2分焼く。しょうゆ、酒、みりん、砂糖を合わせておき、鍋に回し入れる。お肉にからめたら出来上がり。 ・塩こしょうに漬けておいた鶏肉を、片くろ粉にまぶし、オリーブオイルで揚げる。 ・卵に白だしと砂糖とマヨネーズを入れて混ぜる。その後焼く。 ・彩りを気にしてなお弁当箱に盛りつける。	

料理の完成写真ま



※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。