

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！～青空の下のピクニック弁当♪～

106

ふりがな	まつ ばら じん		年齢	
名 前	松原 仁			
お勤め先または 学校名	麓小学校	学年 組		
住 所 電話番号(連絡先)				
作 品 名	佐賀盛りたくさん!! 栄養満点弁当			
作品のPR・ メッセージ	佐賀の特産品(かきイカ、佐賀牛、有明のり)を使い彩りと栄養を考え、カラフルで夏をのびるパートもチャージできる弁当に仕上げました。			

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) 作り方(箇条書きで記入してください)

<佐賀牛とごぼうのくね煮>
 ごぼう×1/4本
 しょうがチューブ×2cm
 しょうゆ、みりん、料理酒、さとう
 ×大さじ1と1/2
 水100ml
 <かきイカのマリネ>
 イカ×1杯 玉ねぎ×1/4個
 パプリカ(赤黄)×各1/4個
 酢×大さじ3 こしょう×少々
 オリーブオイル×大さじ2
 <たまご焼き>
 たまご×2個 さとう×小さじ2
 白だし×小さじ1/2
 <有明海産のりをつかた梅おすび>
 梅×2個 佐賀県産のり×4枚
 お米2合
 (それとミニトマト)

・調味料をすべてなべに入れ中火にかける
 ・ふたをしたら牛肉、ごぼうを加え、汁気がなくなるまで煮詰める
 ・切った野菜を塩もみする
 ・水分を拭き、イカとともにマリネ液につける
 ・卵液をつくり、油をひいたフライパンで焼く
 ・三角おにぎりをのりでつつみ、上に種をとった梅をのせる
 ・ピーマンを電子レンジで温め、塩こんぶとごま油をあえる

<ピーマンと塩こんぶあえ>
 ピーマン×2個
 塩こんぶ×5g
 ごま油×小さじ1

料理の完成写真ま

