

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♪～

10

ふりがな	ほら いり		年齢
名 前	原 依織		
お勤め先または 学校名	鳥栖西中学校	学年 組	
住 所 電話番号(連絡先)			
作 品 名	当直明けのお父さんにつくる おつかれさま弁当		
作品のPR・ メッセージ	夏野菜や 乾物、豆類で疲労回復と夏バテ予防!		

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)

- 1 ひいきと
レンコンの
煮物
 - ・ 乾そうめん 5g
 - ・ にんじん 1/4本
 - ・ レンコン 1/4本
 - ・ めんつゆ
- 2 コーヤの
肉づめ
 - ・ コーヤ 1/2本
 - ・ 玉ねぎ 1/2個
 - ・ マヨネーズ
 - ・ ケチャップ
- 3 セサリの
塩しほ
 - ・ セサリ 4.5本
 - ・ 長ねぎ 1/3本
 - ・ とりがらす
- 4 オクラ
卵焼き
 - ・ オクラ 1本
 - ・ 卵 1個
 - ・ 砂糖
 - ・ 白だし
- 5 カラフル
おにぎり
 - ・ 白米
 - ・ 枝豆
 - ・ かりん粉

- 1
 - ① 水でゆいだひきき、千切りにしたにんじん、イチゴ七割りにして酢水にさらしたレンコン、大豆を油でいためる。
 - ② 油で①をさっといため、だいたい油が手わたたら、水とみりんとしょうゆと砂糖とだれのもとを入れ、汁気かなくなるまで煮る。
- 2
 - ① 2cm ほどの輪切りに切り、水でよくぬいたコーヤを片栗粉が入った袋に入れてふりふりする。
 - ② みじん切りにした玉ねぎ、合き肉、マヨネーズ、生乳、片栗粉、塩こしょうをボールに入れて混ぜる。
 - ③ ①に②をつめて、フライパンで蒸し焼きにする。
 - ④ ケチャップ、砂糖、ソースを手で③にかける。
- 3
 - ① セサリを食パンやすい下ぎに切り塩しほをする。
 - ② 長ねぎをななめ切りにする。
 - ③ ごま油でセサリ、長ねぎの順でいため、火が通たら



- とりがらす-70のもちを入れる。
- ④ 火を消してレモン汁を入れる
- 4
 - ① オクラのへたを取り、ラップで包み600Wのレンジで40秒温める。
 - ② 卵を割り、砂糖、白だしを入れて煮る。
 - ③ オクラを真ん中にして卵焼きを焼く。
- 5
 - ① みじん切りにしたたくあん、枝豆、ゆかり、白米を混ぜる。