

こめこめ
第25回 米米コンテスト応募用紙
お米大好き！～応援します！！元気になるおうちごはん～

ふりがな			年齢	
名 前	はらだいや			
お勤め先または 学校名	あさひしょうがっこう	学年 組		
住 所 電話番号(連絡先)				
作 品 名	おか'わりが"とまらな'いヒーマンのにくまきごはん			
作品のPR・ 農家の方へメッセージ	ビタミンたっぷりのヒーマン、エネルギー源のごはん、良質なたんぱく質のぶた肉を一緒に摂取できる。			
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)			
○ごはん2人分 ○ヒーマン(あか)3こ ○ヒーマン(あどり)3こ ○ぶたにく12まい ○やしにくのたれ - てきりよう	①ヒーマンをはんぶんにとってたねをとる。 ②ごはんにやしにくのたれをまぜる ③ぶたにくで②をまく ④③をフライパンでやいて、やしにくのたれをからめてできあがり。			
料理の完成写真またはイラスト				

※氏名・住所・電話番号は

では使用しません。