第２６回　米米（こめこめ）コンテスト応募用紙

お米がおいしい♪みんな笑顔になるアイデアおにぎり弁当！

ふりがな	にしかわ　そうた	年齢	
名　前	西川 聡太		
お勤め先または学校名	田代中学校	学年組	
住　所 電話番号(連絡先)			
作品名	3匹発見！		
作品のPR・農家の方へメッセージ	蓋を開けたら笑顔になること、佐賀ののりをたくさん使うことを意識しました。		

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）

<卵焼き>
・卵２個
・砂糖小さじ$\frac{1}{2}$
・塩 少々
・白だし 少々

<ウインナー> 1本

<ほうれん草ごまあえ>
・ほうれん草 $\frac{1}{2}$束
・白ごま
・砂糖 少々
・しょうゆ 少々

<オクラの肉巻き>
・オクラ２本
・豚うすもも肉
・塩、こしょう

<おにぎり>
・塩、のり大、チーズ
・ちりめんじゃこ
・けずりぶし

<シャケの塩焼き>
・のり小1枚

作り方（箇条書きで記入してください）

<卵焼き>
・卵をよく溶き、砂糖・塩・白だし少々で味つけ
・よく熱したフライパンに3回に分けて卵を入れ、途中のりを入れ、うずまきになるように巻いた。

<ウインナー>
・だん面に七切りにみを8等分なるようにいれた。

<ほうれん草のごまあえ>
・ほうれん草をゆでて、1口大に切る
・砂糖、しょうゆ、白ごま少々で味つけ

<オクラの肉巻き>
・オクラに塩をふって、板ずり
・洗ったオクラをレンジで1分
・肉でオクラを巻き、塩こしょうで焼く

<おにぎり>
・塩、ちりめんじゃこ、けずりぶしの3種の味つけ、丸くにぎりすき間が見えないようのりで巻く。チーズとのりで目をつくる

料理の完成写真またはイラスト



※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。