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		年齢	
名　　前	寺西　智哉		
お勤め先または学校名	鳥栖市立田代中学校	学年組	
住　　所 電話番号(連絡先)			
作 品 名	鳥栖の実りをめぐる わくわく旅のおにぎり弁当		
作品のPR・農家の方へメッセージ	鳥栖の農産物をめぐる旅をテーマにしたおにぎり弁当です。 鳥栖産のアスパラガスやきゅうりを使い、お米を主役にしながら、地元野菜の彩りやおいしさを楽しめるよう工夫しました。		

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）

（おにぎり）

ごばん400g、アスパラ1本、塩ひとつまみ

ごばん100g、塩ひとつまみ、きゅうり1/2本、ごま小1

ごはん100g人参20ｇバター小1/2、塩少々

ごはん100g梅干し1個、白ごま小1

（きゅうりサラダ）

きゅうり1/2本、ツナ缶1/2巻、コーン大1、マヨ小2

レモン汁少々、塩少々、黒ゴマ少々

（カラフル卵焼き）

卵2個、アスパラ1本、人参20g、牛乳小2、砂糖小1

醤油小1/2、サラダ油小1

（鳥栖の畑のキッシュ）

卵1個、牛乳大2、ピザ用チーズ20g、アスパラ1本

コーン大1、たまねぎ20g、塩コショウ少々

餃子の皮2枚、バター小1/2

（飾り付け用）

プチトマト2個

作り方（箇条書きで記入してください）

①ご飯に刻んだアスパラと塩を混ぜる。
　上にアスパラの穂先を飾る。

②きゅうりの浅漬けを細かく刻んで混ぜ込む。
白ごまで風味をプラス。

③人参をすりおろしてバターで炒め、ご飯に混ぜ込む。

④ご飯に種を抜いた梅と白ごまを混ぜ込む。

⑤サラダ用きゅうりを2m輪切りにして塩を振り5分おく。
　水気をキッチンペーパーでとりお弁当カップに花びらのように広げる。
　油を切ったツナ、マヨネーズ・コーン・レモン汁を混ぜ真ん中にこんもりと盛り付けゴマを飾る。

⑥卵2個をボウルに入れて、牛乳、砂糖、しょうゆを入れ混ぜる。
　アスパラをゆで固い分を取り除き5mmの角切り、にんじんはみじん切りにして20秒レンチンする。
　粗熱をとり卵液に混ぜてくるくると焼く。

⑦キッシュ用のアスパラをゆで5mm幅に切る。玉ねぎはみじん切りにする。アスパラと玉ねぎをバターで炒める。粗熱を取りボウルに入れ卵、牛乳、ピザ用チーズ、塩コショウと一緒に混ぜる。
　アルミカップにぎょうざの皮をしく。先ほど混ぜた材料を流し込み180℃のオーブンで15～20分表面に焼き色がつくまで焼く。

⑧1～7を盛り付けて飾り用のミニトマトを置く。

料理の完成



※氏名・住