

学校

名簿番号

ふくしまっ子 ごはんコンテスト



ふりがな

ふくしま まるこ

氏名

福島 丸子

学校名

福島

中学校

義務教育学校

1 年



(ここに写真を貼ってください)

【ネーミング】

* お弁当の内容をイメージする名前を付けましょう。

【特徴と工夫】

* 「祖父が作ったお米と、祖母が育てた野菜をたっぷり使いました」「苦手な野菜がおいしく食べられるように・・・」など、材料、季節、家族などへの思いをたくさん書きましょう。

1人分の材料と分量(gまたはml)

メニュー	材料	1人分量	切り方・下ごしらえなど
ごはん	米	120g	
	水	180ml	
鶏の唐揚げ	鶏もも肉	50g	一口大に切る
	おろししょうが	少々	
	塩・こしょう	少々	
	しょうゆ	3g	
	片栗粉	5g	
	揚げ油	適量	
	・		
	・		
	・		

【作り方】

<下ごしらえ>

- 1 前日は①米を洗い、水につけておく。②からあげの下味(しょうが、しょうゆ、塩、こしょう)をつけておく。
- 2 当日は、炊飯器でご飯をたいておく。

<手順>

□鶏の唐揚げ

- 1 下味のついた鶏肉に片栗粉をまぶしておく。
- 2 1を油で揚げる。

* 「料理」ごとに、名前を付けて、作り方が分かるように、詳しく書きましょう。

記入例

- * 「メニュー」には、料理名を書きましょう。
- * 「材料」は、使った食品、調味料、水などの名前を書きましょう。
- * 「1人分の量」は、材料の一つ一つの重さ(g)やかさ(ml)、個数などを正確に書きましょう。
- * 「切り方・下ごしらえ」は、料理のはじめにやっておくことなどを書きましょう。

※この応募票により収集した個人情報は当コンテストの連絡のみに使用します。他の目的に使用したり、第三者に提供することはありません。

令和5年8月25日(金)まで、担任の先生へ
令和5年8月31日(木) 各教育事務所必着

応募用紙は、A3サイズに拡大して使用してください。

