

◆このページの下に、応募者についてお名前や、住所、連絡先を記入していただく欄がありますので、必ずご記入ください。

お弁当コンテスト 2018年

応募用紙の書き方について

料理作品タイトル名

自由なイメージで、お弁当をアピールする名前を付けてください。

だれに向けて作ったお弁当か

だれに食べてもらいたいお弁当か、対象者を書いてください。

主な材料と分量

材料の組み合わせや栄養のバランスなどを審査委員はチェックしますので、具体的にお書きください。

お弁当コンテスト 2018年 応募用紙

<p>応募区分 中学生・高校生 *いずれかに○をつけてください</p> <p>料理作品タイトル名 *好きな名前をつけてください</p> <p>お父さん毎日ありがとう</p> <p>作品についてのアピールポイント *200字程度で書いてください</p> <p>いつもがばっているお父さんに、体を大事にしてほしいので、野菜を多く使いました。滋賀県のことを勉強したので、びわ湖でとれる小あゆを使いました。ふたを開けたときにきれいな色どりになるように、かぼちゃを油で揚げて詰めました。</p> <p>写真添付欄 *材料、盛り付けが見えやすいように写真を撮ってください。 *写真裏面に、●名前●応募区分●料理作品のタイトル名を明記の上、はがれないようにしっかりと貼ってください。</p>	<p>だれに向けて作ったお弁当か *個人の名前ではなく、お父さん、お母さん、娘、息子、自分など続柄で書いてください</p> <p>お父さん さんへ</p>
---	---

作品についてのアピールポイント

料理作品名のアピール、対象者への思い、料理のアイデア、工夫した点などアピールしてください。

写真

審査のポイントになります。材料、盛り付けが見えやすいように写真を撮ってください。

応募者について

掲示の際に必要なになりますので、お名前や学校名、学年は、必ずご記入ください。

料理の作り方

手順や工程など、わかりやすく文章や絵などで表現してください。

応募締切 平成30年9月6日(木) 当日消印有効

メニュー名	使用する食材・分量(1人分)	作り方のポイント
ゆかりごはん	*米・・・90g *ゆかり粉・・・小さじ1/2	*料理ごとに、簡単に記入してください ①炊飯する。 ②弁当箱に詰め、上からゆかり粉をかける。
小あゆの砂糖じょうゆがらめ	*小あゆ・・・40g 片栗粉・・・適量 揚げ用油・・・適量 しょうゆ・・・小さじ1/2 黒砂糖・・・小さじ1 いりごま・・・小さじ1/3	①小あゆは洗って水気を切る。 ②片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ③Aを煮立て、②をからめごまをまぶす。
ほうれん草入り卵焼き	*ほうれん草・・・40g たまご・・・1個 しょうゆ・・・小さじ1/3 油(炒め用)・・・適量	①ほうれん草はゆがいて水気をしぼり、しょうゆ(分量外)をかけておく。 ②たまごを割り、しょうゆを加え溶きほぐし、ほうれん草を芯にまいていく。
白菜の花かつおあえ	*白菜・・・50g 花かつお・・・少々 しょうゆ・・・少々	①白菜はゆがいてしぼる。2cmぐらいに切り、花かつお、しょうゆをあえる。
筑前煮	鶏肉・・・20g *大根・・・40g 干しいたけ・・・1個 *人参・・・10g しょうゆ・・・小さじ1/2 みりん・・・少々 酒・・・少々 油(炒め用)・・・適量	①鶏肉は一口大に切る。大根、人参は乱切りにする。干しいたけは水で戻し、半分に切る。 ②油で鶏肉を炒め、八分通り炒まったら、残りの材料を加え、干しいたけの戻し汁、水を加え(ひたひた)野菜がやわらかくなるまで煮る。 ③野菜がやわらかくなったら、調味料を加え、味を煮含ませる。
串かぼちゃ	*かぼちゃ・・・30g 揚げ用油・・・適量 塩、こしょう・・・少々	①かぼちゃは角切りにし、電子レンジで5分程度加熱する。 ②①を油で揚げ、塩こしょうで味を調える。
応募者名 *学校名、学年も記入してください	学校名・学年 ふりがな 氏名 住所	学校 年

◆ご応募される方について、必ずお書きください。

応募者名 *学校名、学年も記入してください

学校名・学年： 学校 年

ふりがな：

氏名：

住所：〒

電話

FAX

保護者の氏名(中学生、高校生は必ず記入してください)