

令和6年度 みえの地物が一番！
朝食メニューコンクール 応募用紙(作品例)

○	小学生の部	学校名等	〇〇市立 〇〇小学校
	中学生の部	ふりがな	はやおき あさ
		名前	早起 朝

<調理時間: 40分>

<作品名>	とれたたけのこの朝ごはん
<こんだて>	① たけのこはんぺんの和え物 ② みそ汁 ③ 卵焼き ④ ごはん
<できあがりの写真>	<p>○右下の配ぜん例を参考にして、配ぜんの仕方に気をつけましょう。 ※1食4品の例になります。 お皿の枚数ではなく、料理の種類が4つ以内のメニューを考えてください。 ※もりつけを、ワンプレートにしたり、丼にしてもOKです。</p>
<作品の特ちょう・工夫したところ>	<p>・このメニューにした理由 ・メニューや料理の工夫点 ・アピールポイント</p> <p>について、くわしく記入してください。</p>
<他の人からのコメント>	<p>保護者や学校の先生などから、コメントをもらってください！</p>

こんだて名	材料名	分量(1人分)	産地名	作り方(調理過程の画像を入れる)
たけのこはんぺんの和え物	米のとぎ汁	300mL		<p>①たけのこの皮をむきます。 ②鍋に米のとぎ汁を入れ、沸騰させ、たけのこを入れます。 ③たけのこのあく抜きをします。</p> <p>④たけのこの皮をむいた後、たけのこを1口サイズに切ります。 ⑤はんぺんも同じように一口サイズに切ります。</p> <p>⑥鍋の中にみりん、しょうゆ、料理酒を入れます。 ⑦沸騰してきたらこんぶを入れます。 ⑧その中にたけのこ、はんぺんを入れ、5分煮たら出来上がりです。</p>
	たけのこ	半分	名張市	
	はんぺん	1枚		
	こんぶ		三重県	
	みりん	大さじ1		
	しょうゆ	大さじ1		
	料理酒	小さじ1		
<p><材料名> 調味料もふくめて、使用しているものを、すべて記入してください。</p> <p>～記入の注意点～</p> <p>料理にそえた食材(ねぎ、しらす等)は、1つの献立にまとめて記入しましょう！</p>				
みそ汁	とうふ	半分		<p>①玉ねぎを切ります。 ②お鍋の水が沸騰したら、玉ねぎ、わかめ、油揚げ、こんぶだし、とうふを入れます。 ③あく抜きをします。</p> <p>④みそを溶かすと出来上がりです。</p>
	わかめ		三重県	
	たまねぎ	半分	美旗町	
	こんぶだし	1/2本		
	合わせみそ	大さじ1		
	油揚げ			
	水	200mL		
<p><産地名> 地場産物(三重県内でとれたもの)には、地域名等を記入してください。 例:〇〇市、□□町、△△地域</p> <p><分量> グラム(g)が分からない場合は、小さじ1、大さじ1/2、玉ねぎ半分など、めやすの量でもかまいません。1人分の分量を記入してください。</p>				

こんだて名	材料名	分量(1人分)	産地名	作 り 方 (調理過程の画像を入れる)
卵焼き	卵	2こ	三重県	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>①卵をボールに割り入れます。 ②ボールの中に、みりん、しょうゆ、しおこしょうを入れ、かきまぜます。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>③熱したフライパンにオリーブオイルを入れます。 ④卵をフライパンに入れます。 ⑤卵を巻きながら焼きます。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>⑥できあがった卵を一口サイズに切ります。 ⑦ねぎとしらすをそえたら出来上がりです。</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>画像は表ページのように縦に並べても、このように横に並べても構いません。</p> </div>
	ねぎ	適量	伊賀市	
	しらす	適量	三重県	
	みりん	大さじ1		
	塩コショウ	一つまみ		
	オリーブオイル	小さじ1		
	しょうゆ	小さじ1		
ごはん	米	1合		<div style="text-align: center;">  <p>料理ごとに区別がつくように、横線を引いてください。</p> <p>米を1合炊飯器に入れ、水で洗った後、炊いて出来上がりです。</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto; margin-top: 20px;"> <p>応募用紙を学校に提出する前に、確認しましょう！</p> </div>
	水	200cc		
<チェックらん>	<input type="checkbox"/> 「作品名」を書きました。 <input type="checkbox"/> 使った食材・調味料はすべて「材料名」に書き、汁物がある場合は、水の分量も書きました。 <input type="checkbox"/> 画像をはりました。			