

令和7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

どちらかに○をつける

○

小学生の部

中学生の部

学校名等

〇〇市立 〇〇小 学校

6 年 A 組 19 番

ふりがな

とば し ま え

名前

鳥羽 志摩江

<調理時間:約 38 分>

<作 品 名 >

採れたてたけのこの朝ごはん

<こんだて>

① たけのことはんぺんの煮物

② みそ汁

③ 卵焼き

④ ごはん

<できあがりの写真>

○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品の例です。

お皿の枚数ではなく、料理の種類が4品以内のメニューを考えてください。

※フンプレートや丼にしてもOKです。

副菜

主菜
(おもなおかず)

主食

副菜
(汁物など)

<作品の特ちょう・工夫したところ>

・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

について、くわしく記入してください。

<他の人からのコメント>

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。

こんだて名	材料名	分量(1人分)	産地名	調理過程の画像	作り方
たけのことはんぺんの煮物	米のとぎ汁	300mL			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。 ④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。 ⑥鍋の中にみりん、しょうゆ、料理酒を入れます。 ⑦沸騰してきたら昆布、たけのこ、はんぺんを入れ、5分煮たら出来上がりです。
	たけのこ	半分	桑名市		
	伊勢はんぺん	1枚	伊勢市		
	細切り昆布	0.2g			
	みりん	大さじ1			
	しょうゆ	大さじ1			
	料理酒	小さじ1			
みそ汁	調味料や水も含めて、使用しているものを、すべて記入してください。				
	豆腐	1／4丁			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、昆布だし、豆腐を入れます。 ③みそを溶かすと出来上がりです。
	乾燥わかめ	0.2g	鳥羽市		
	玉ねぎ	1／4個	松阪市		
	昆布だし	1／2本			
	合わせみそ	大さじ1			
	油揚げ	1／4枚			
	水	200mL			
卵焼き	卵	2個	多気町		①卵をボールに割り入れ、みりん、しょうゆ、塩こしょうを入れてかき混ぜます。 料理ごとに区別がつくように、横線を引いてください。 ②熱したフライパンにサラダ油を入れます。 ③溶き卵をフライパンに少量ずつ入れ、巻きながら焼きます。 ④出来上がった卵焼きを一口サイズに切ります。 ⑤ねぎとしらすを添えたら出来上がりです。
	ねぎ	適量	鈴鹿市		
	しらす	適量	伊勢市		
	みりん	大さじ1			
	塩こしょう	1つまみ			
	サラダ油	小さじ1			
	しょうゆ	小さじ1			
	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				
	グラムが分からない場合、小さじ1、大さじ1／2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。				

こんだて名	材料名	分量(1人分)	産地名	調理過程の画像	作り方
ごはん	伊賀米	1合	伊賀市		よく研いだ米と水を炊飯器に入れ、炊いて出来上がりです。
	水	200mL			

応募用紙を学校に提出する前に、確認しましょう。

<チェックらん>	☒ 「作品名」を書きました。 ☒ 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。 ☒ 画像をはりました。
----------	--