

ふくしまっ子
ごはんコンテスト



ふりがな
氏名

ふくしま まるこ
福島 丸子

学校名

〇〇 〇〇 中学校

〇〇〇(市町村)立 義務教育学校 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。

2人分の材料と分量(gまたはml)

メニュー	材 料	2人分量	切り方・下ごしらえなど
ごはん	米 水	1.5合 360ml	米を洗い、水につけておく。
鶏の唐揚げ	鶏もも肉 おろししょうが 塩・こしょう しょうゆ 片栗粉 揚げ油 ・ ・ ・	100g 少々 少々 6g 10g 適量	①鶏肉は一口大に切る。 ②しょうが、しょうゆ、塩、こしょうでからあげの下味をつけておく。

* 「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。
* 「2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。

【作り方】

1 炊飯器でごはんをたく。

□鶏の唐揚げ

- 1 下味のついた鶏肉に片栗粉をまぶす。
- 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。
* 文字は黒で統一し、色マーカー等での印もつけないでください。

記入例

