

# < 記入例 >

学校 応募名簿の番号を記入  
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 ○○ 中学校  
○○(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】

\* 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

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。
鶏の照り焼き	鶏もも肉 しょうゆ 酒 みりん . . .	100g 5g 5g 5g	①鶏肉は一口大に切る。 ②しょうゆ、みりん、酒で下味をつけておく。

### 【作り方】

米の分量は「g」ではなく「合」で記入してください。

- 炊飯器でご飯をたく。

#### □鶏の照り焼き

- 下味のついた鶏肉をフライパンにならべる。
- 1の鶏の両面を焼く。

\* 「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。

\* 「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。

### < 昨年度からの変更点 >

- 炊き込みごはんはメニューに入れられません。混ぜ込みごはんはメニューに入れられます。
- 調理の下処理も含めて60分以内です。
- 揚げ物料理は入れられません。

※この応募用紙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8年 月 日 ( ) まで、担任の先生へ

応募用紙は、A3サイズに拡大して使用してください。

