

# 記入例 第11回 お弁当コンテスト応募用紙

フリガナ	ミゾベ イチロウ	ミゾベ ジロウ
氏名 (性別・年齢)	代表者 ① 溝部 一郎 (男 19歳)	② 溝部 二郎 (男 18歳)
フリガナ	ミゾベ ハナコ	ミゾベ マサコ
③ 溝部 花子 (女 17歳)	④ 溝部 三郎 (男 17歳)	⑤ 溝部 正子 (女 18歳)
代表者または学校住所	〒874-0021 大分県別府市亀川中央町29-10	勤務先 または学校名 別府溝部学園短期大学
代表者電話番号	別府溝部学園短期大学 0977 - 66 - 0224	携帯番号 溝部一郎 090- 0000 - 0000

## お弁当のコンセプト・セールスポイント

フリガナ	オオイトヨイトコベントウ	フリガナ	ナカヨシミゾベ
お弁当のタイトル	おおいた良いトコ弁当	グループ名	仲よし溝部
大分県特産 使用材料	乾椎茸、かぼす、〇〇〇、〇〇〇など	1食分 材料費	
		450 円	

大分おでかけ弁当のPRコメント(工夫した点・考慮した点・特徴・食材・栄養面など)

PR文・工夫した点や考慮した点・特徴などを自由に記入して下さい。

審査の際、重要な採点基準となります。  
たくさんアピールして下さいね！

写真またはイラスト

※ それぞれの料理名を記入例のように記入して下さい。



ぶどうジャムとかぼす寒天ゼリー

混ぜ込みごはん

椎茸の肉巻き蒸し

栗ご飯  
(11月には新栗を使用)

れんこんのはさみやき

献立

【主食】

【主菜】

押しずし

ごはん 220g  
鶏肉ミンチ 10g  
しょうが 1g  
しょうゆ 2g  
みりん 2g  
鶏卵 25g  
塩 0.1g  
みりん 1g  
椎茸(乾) 2g  
しょうゆ 8g  
砂糖 4g  
紅シヨウガ 0.5g  
枝豆冷凍 3g  
じゃこ 2g  
生姜 1g  
鮭フレーク 5g  
きぬさや 5g

【副菜】

【副菜】

【副菜】

【果物/デザート】

【その他】

作り方(できる限り詳しくご記入ください。)

押しご飯

①たまごとしいたけ、鶏そぼろご飯

- 戻したいたけはしょうゆ、砂糖で含め煮にする。
- 鶏ミンチはすりおろしたしょうが、しょうゆ、みりんを鍋に入れて火にかけてそぼろにする。
- 卵は調味し、薄焼き卵にし、錦糸卵のように切る。
- 小さいタッパーにたまご、千切りした紅しょうが、薄く切ったしいたけを並べ、ご飯をその上に敷く。さらに、鶏そぼろをならべ、ご飯を敷き、サンドイッチ状態に押える。
- まな板の上にタッパーを裏返し、包丁で四角に切って、箱に盛る。

②じゃこ枝豆ご飯

- ご飯に枝豆とじゃこ、千切りしょうがを合わせる。
- タッパーにつめて押し、四角に切る。

③しゃけとキヌサヤご飯

- タッパーの底に、鮭フレーク、ゆでて千切りにした絹さやを並べ、ご飯、しいたけの含め煮、ご飯のサンドイッチ状のようにして押え、逆さにして、四角に切る。

品数が多く、記入用紙に入らない場合は、複数枚提出して下さい。