

# 第1回狛江市フェーズフリー防災レシピコンテスト応募用紙

ふりがな フジイ ソウタロウ	クックネーム(広報等に掲載時に使用します) ※本名で構わない方は、空欄のままお出しください。
名前 藤井 想太郎	
住所 〒	学校名 狛江第一小学校
電話番号 (日中つながる電話番号をご記入ください)	学年 3 年 2 組

メニューの名前	心がホットな味噌ボール
---------	-------------

### 【工夫したところ・アピールポイント】

(火を使わなかった、お湯ポチャ調理で作った、スパイスを使って、日常でも食べられる様に美味しく仕上げた等)

- ・乾燥わかめや干し椎茸、干しえびなどの乾物を使うことで常温保存ができる
- ・子供でも簡単に楽しく作れる
- ・ラップにくるんで配ることもできる
- ・鰹節や乾燥昆布を入れたことで出汁が出る

### 【材料・分量】(2人分)

◎使用した材料・分量を書いてください。

好みの味噌:カレー用スプーン 2 杯分  
 好みの乾物:カレー用スプーン 1 杯分  
 (お好みで)鰹節、粉末昆布、胡麻など:  
 ひとつまみくらい

### 【作り方】◎メニューの作り方を書いてください。

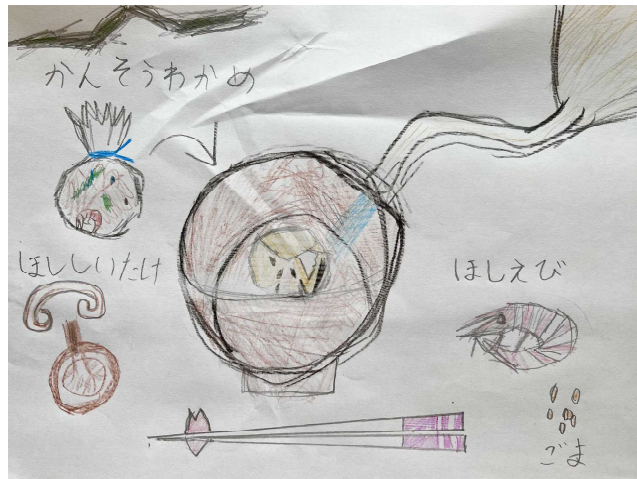
材料すべてをスプーンで混ぜ合わせ、ラップにくるむ!

ここに写真を貼ってください。

写真を貼る場合は、献立全体が写ったもの1枚を、はがれないように、しっかり貼ってください。

写真の裏面には、名前を書いてください。

(イラストも可。写真やイラストは、なくてもご応募できます)



※ご記入いただいた個人情報は、本件に関するものにのみ使用します。