

第1回狛江市・こまえ親子防災部
フェーズフリー防災レシピコンテスト(小学生夏休みの自由研究) 応募用紙

ふりがな おりかわ あいか	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。 あいちゃん
名前 居川 愛花	
住所 〒	学校名 狛江第三小学校
電話番号 (日中つながる電話番号をご記入ください)	学年 6 年 2 組

メニューの名前

トマトリゾット

【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

- 栄養のバランスが取れていて、おいしく満足感がある(肉、豆、トマトはうまみがアップする黄金の組み合わせ。この組み合わせは、世界各国の料理にも見られる)
- キノコを入れることで、さらにうまみがアッ

【材料・分量】(2人分)

◎使用した材料・分量を書いてください。

- レトルトパックご飯 (1パック)
- トマトジュース 2缶 (190cc/缶)
- 大豆缶詰 1缶
- ツナ缶 1缶
- フリーズドライ ほうれん草 1つかみ
- フリーズドライ きのこと 1つかみ

【作り方】◎メニューの作り方を書いてください。

1. 鍋にすべての材料を入れる。
 2. 鍋に蓋をして、沸騰するまで中火。沸騰してから、弱火にして10分ほど煮込む。
 3. 煮込みながらスプーンなどで、豆をつぶす。(他の食材の味とからみやすくなるため)
 3. 最後に塩・こしょうで味付けをする。
- 完成です！

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。



※ご記入いただいた個人情報は、本件に関するもののみ使用します。