



(ふりがな) すきはら ききょう		性別	レシビタイトル
氏名 杉原 ききょう		男・ <input checked="" type="radio"/> 女	私が元気になったお弁当
学校名 愛知県立 緑丘高等学校		学年 2年	アピールポイント 私が小さい頃、母に作ってもらって元気が出たお弁当を自分が再現してみました。
※応募締切：令和2年2月28日(金)必着		使用した愛知県産の食材(応募条件に書かれているもの2つ以上) ※記入例(愛西市のレンコン、豊橋市のうずら卵など) 愛知県産の卵、トマト、レタス、渥美半島のフロッコリー	
材料(2人分) ウィンナー 4本 1/2スタ 1/2本 フチトマト 2個 レタス 1枚 きゅうり 1/8本 じゃがいも 1/2個 フロッコリー 100g にんじん 30g 卵 1個 油あげ 6枚 ごま 少々 米 180g 酢 少々 鶏もも肉 1/4枚 枝豆 8粒 マヨネーズ 大さじ1 こしょう 少々 酒 小さじ1 しょうゆ 小さじ1 しょうが 少々 片栗粉 少々		作り方 ウィンナー(1本で葉の部分を作り、もう1本のウィンナーの端を切り込み花の形にする。葉と花を1/2スタでつなげる。 油あげにごまを振った酢飯をつめ星型に抜いたにんじん、枝豆をのせる。 卵焼きをつくり、竹串を5本置き花の形にとどめる。 じゃがいもの皮をむき蒸し、つぶす。きゅうりを薄切り、にんじんを加え、マヨネーズをあえる。 鶏もも肉を10大に切り、しょうが、酒、しょうゆでもみ込み冷蔵庫に寝かす。 片栗粉をまぶし低温の油でじっくり揚げる	
2人分の値段 700 円			
※材料費は2人分で1,000円以内です。			