

# 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 コバヤシ カエデ	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 小林 楓	リリー
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 2 年 2 組

## メニューの名前

簡単米粉蒸しパン

### 【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)

火に溶けない袋が家になかったため、紙コップを使用しました。  
アレルギーがある友達がいるので、その子でも食べられるように米粉で作りました。

### 【材料・分量】(2人分)

◎使用した材料・分量を書いてください。

紙コップ 4 個  
米粉 100g  
砂糖 30g  
塩少々  
砂糖が溶けるぬるいお湯 90ml  
油 小さじ 1  
ベーキングパウダー 小さじ 1

### 【作り方】◎メニューの作り方を書いてください。

- 大事なことは、鍋に皿を置き、紙コップが濡れないようにすること。
- 1、水を入れお湯を沸かす。その途中でぬるい水を 90ml とる。
  - 2、紙コップにぬるい水と砂糖と油を入れて砂糖を溶かす。
  - 3、袋に米粉、2 を入れ混ぜる。
  - 4、鍋のお湯が沸いてるか確認してから、ベーキングパウダーをいれる。
  - 5、袋の横を切り、4 つの紙コップに分ける。
  - 6、紙コップを鍋に入れて、強火で 10 分。
  - 7、時間になったら箸を指して火が通ってるかみる。

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。