

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 た べ い お と わ	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 田部井 音羽	
住所 〒	学校名 白江 第五小学校
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 女 組

メニューの名前	Goma やっこ
---------	----------

【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ました。)

すこく、簡単で、はやく作れるものにした。

【材料・分量】(2人分)
 ◎使用した材料・分量を書いてください。

豆腐...一丁
 ごま油...適量
 塩...適量
 のり...2枚

【作り方】◎メニューの作り方を書いてください。

- ①豆腐を半分に切る(手でちぎっても良い。)
- ②ごま油と塩をまぜる。
- ③豆腐に②をかける。
- ④のりを細かくちぎって③にかける。
- ⑤完成!

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、本件に関するにのみ使用します。