

【応募用紙 記入例】

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 こまえ はなこ	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。 はなちゃん
名前 狛江 花子	
住所 〒 201-8585 狛江市和泉本町 1-1-5	学校名 狛江第3小学校
電話番号 03-3430-1111 <small>(日中つながる電話番号をご記入ください)</small>	学年 3 年 1 組

メニューの名前

フェーズフリー 麻婆豆腐

【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)

- ・常温で保管できる「乾物」と「レトルト」で作った。
- ・耐熱用のビニール袋を使って、汚い水でも温め、調理できる。
- ・働くお母さん、お父さんもすぐにできる。

【材料・分量】(2人分)

◎使用した材料・分量を書いてください。

高野豆腐(50g) 1袋
麻婆豆腐の素「コクと旨みひろがる」(新宿中村屋)150g 1袋
水 100g

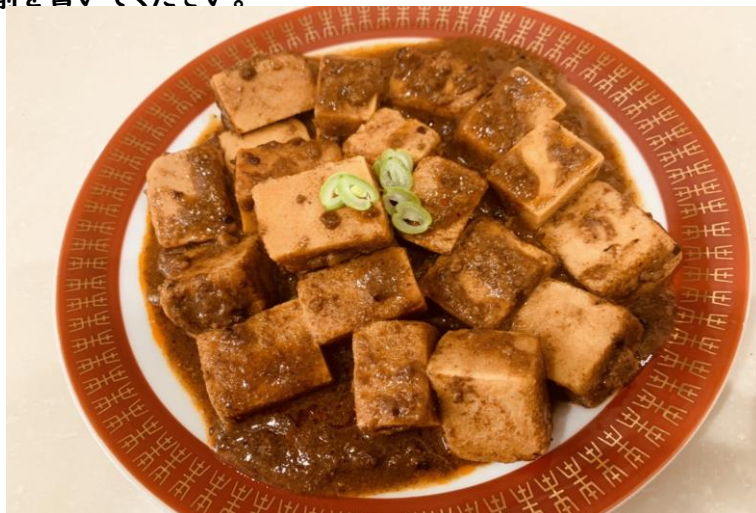
【作り方】◎メニューの作り方を書いてください。

1. お皿をなべ底に敷いた鍋に、水を入れる。
2. 食品用ポリ袋に材料を全て入れ空気を抜いてしっかり縛り、ぽちゃっと入れる。
3. なべに蓋をして、沸騰したら中火にして15分、火を止めて10分蒸らす。

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、本件に関するものにのみ使用します。