

記載例

第63回九州地区高等学校PTA連合会大会福岡バリよかつ大会

生徒の地産地消お弁当レシピ応募用紙

お弁当の タイトル (テーマ)	鯖の味噌漬けほくほく弁当!		
ふりがな 代表者氏名 性別	〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 (性別)	学校名 学年 学科	〇〇高校 (普通課 2 年)
学校(又は代 表者)住所	〒〇〇〇-〇〇〇〇	学校(又は 代表者) 電話番号	〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇
メンバー氏名、 性別、学年、 学科	〇〇 〇〇 (性別 男 ・普通科 2 年) 〇〇 〇〇 (性別 女 ・普通科 2 年) 〇〇 〇〇 (性別 女 ・普通科 1 年)		

お弁当の特徴が伝わる名前や、インパクトのあるタイトルにしてください!

お弁当箱に盛りつけた写真を貼ってください。写真の裏面に学校名、お弁当のタイトルを書いて下さい。

ぜひ、お弁当箱にきれいに盛りつけた写真を貼って応募してください!

結果の連絡先、通知の送付先になります。学校を連絡先とする場合は学校の住所・電話番号を記入してください。

使用食材(1人分) ※[]内にメニュー名を記入し、メニューごとに記載。

県産食材については()内に産地を記載(分かるものは市町村名まで記載)。

材料名	分量	材料名	分量	作り方 ()内メニュー名を記入し、メニューごとに記載。
[鯖の味噌漬け]		[福岡県産おにぎり]		(鯖の味噌漬け)
鯖の切り身【福岡県産】	2切れ	ひのひかり【福岡県産】	2個	1. 鯖に塩をふり、少しおいて出た水分拭き取る。
合わせみそ【福岡県産】	80g	梅干し【八女市産】	2個	2. 1. をキッチンペーパーなどに包み、合わせみそ・砂糖・酒・みりん・水を混ぜ合わせた味噌漬けだれに漬け込み、冷蔵庫に保存する。
砂糖	大さじ2杯	のり【有明海産】	2枚	3. 2. から魚を取り出し、魚焼きグリルやオーブン、フライパンなどで焼く。
酒	大さじ2杯	塩	適量	(パプリカのんにく炒め)
みりん	大さじ1杯			1. たまねぎ・にんにくはスライスにする。パプリカは1cm幅に切る。
水	大さじ3杯			2. フライパンに、にんにく・オイルを入れて火にかけ、温まったらたまねぎを入れて炒める。
塩	適量			3. しんなりしてきたらパプリカを入れて塩をし、ふたをして弱火で20分ほど蒸し焼きにする。
[パプリカのんにく炒め]	1/4個分			4. バジルをちぎって入れ、塩・こしょうで味を調える。
パプリカ【糸島産】	1/8個分			(福岡県産おにぎり)
たまねぎ【福岡県産】	1/4片			梅干し入りの小さめのおにぎりを2つ握り、適量の塩で味付け、のりを巻く
にんにく	1枚	材料費計	500円	
バジルの葉				

食材は()内に必ず産地を記載してください。分量は1人分です。自家産食材を使用した場合は、同一又は類似食材の市場価格で換算してください。

お弁当のアピールポイント ※100字程度

福岡県産の鯖、パプリカが主役のお弁当!
鯖の味噌漬けの柔らかい身を福岡県産の味噌で包み込み、ふっくらジュシーに仕上げました。味噌のやわらかい風味と食感がポイントです。

お弁当の特徴、福岡県産食材の活用や調理でこだわったところなど、アピールしたい点を書いてください!こちらとても重要なポイントになります。皆さんのお弁当にかけた熱い思いをぜひアピールしてください。

レシピが「作り方」欄に入りきらない場合は、応募用紙をもう1枚用意し、2枚目の「作り方」欄にレシピの続きを記載してください。
※例えば、2枚になった場合は、全2枚中〇枚目と記載してください。