

第7回 高校生調理コンテスト チョリオン専用申込用紙 エントリーナンバー E-9  
記入しないでください。

ボールペンでご記入ください。

参加部門 (Oで囲んで下さい。)

高校名 一戸 高等学校

〈出場者氏名〉 (団体の部は出場者全員の氏名をご記入下さい。)

(代表) 氏名 <u>瀧澤 智佳</u>	<input type="radio"/> 男 <input checked="" type="radio"/> 女	学年 <u>3</u> 年	最寄駅(自宅)	アレルギー
氏名 <u>北嶋 美加</u>	<input type="radio"/> 男 <input checked="" type="radio"/> 女	学年 <u>3</u> 年	最寄駅(自宅)	アレルギー
氏名	<input type="radio"/> 男 <input checked="" type="radio"/> 女	学年	最寄駅(自宅)	アレルギー

作品名 岩手県の食料にありがとう弁当 チーム名(団体の部のみ記入) MIKA・TOMO

アピールポイント

岩手県の食料をたくさん使い、栄養バランスを考えた。  
おにぎりを工夫してまっくろくすけにし、周りを野菜を彩った。

(2個分)

材料	分量	材料	分量	材料	分量	材料	分量
米		しょうゆ	小1				
のり	2枚	じゃがいも	2個				
スライスチーズ	1枚	にんじん	1/4				
食塩	適量	きゃうり	1/4				
鶏もも肉	150g	マヨネーズ	大2				
しょうゆ	大1	塩コショウ	適量				
酒	小1	ウインナー	2こ				
ごとう	大2	ニギ	1/2				
にんにく(生)	1/2	ブロッコリー	1こ				
しょうが(生)	1/2	ミニトマト	3こ				
塩-こしょう	適量						
片栗粉	20g						
卵	2個						
ごとう	小2						

作り方

- まっくろくすけ
- ① ごけとご飯をませる。
  - ② 巻きおにぎりにのりをつくりのりをつける。
  - ③ チーズをわくわくかたぬき、のりは小さくかたぬく。
  - ④ おにぎりにチーズ、チーズの上のにりをのり完成。

からあげ

- ① とり肉を6cmぐらいに切り分ける
- ② ビニール袋にたれをつくり、その中に肉を入れ、まんじり味をつける
- ③ 袋の中で粉をつけ、次に皿の上で粉をつける
- ④ 180度で4分ほど揚げる

ハートの卵焼き

- ① 材料を混ぜ合わせる
- ② 厚焼き卵を作る
- ③ 卵焼きを4等分に切り、切った断面を上にし斜めに切る。
- ④ 片方を裏返し、組み合わせる

ポテトカラダ

- ① にんじんとじゃがいもを茹でる。(じゃがいもに十字に切り目入れる)
- ② きゅうりを薄切りにし、塩につける
- ③ にんじんとじゃがいもをつぶし、野菜を混ぜる。マヨネーズ、塩、コショウを味つけ。

たここんわいさー

- ① わいさーを斜めに2等分し、足になる所に切り込みを入れる。
- ② フライパンで焼く。