


料理名	とんたま焼き		
使用材料と必要な分量 (4人分)	材料名	分量	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚ひき肉 150g</li> <li>にんじんの干切り 60g</li> <li>キャバツの干切り 100g</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゴキウ 6g</li> <li>卵 2個</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソース</li> <li>青のり</li> <li>マヨネーズ</li> </ul>	} お好み	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩コショウ, 酒</li> </ul>	豚肉下味	
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 豚ひき肉に 塩コショウ, 酒を入れていためる。</li> <li>2. 1に キャバツと にんじんを入れ、さらにいためる。</li> <li>3. 2がしんなりしてきたら、溶き卵を加えて、全体に卵がからまるように混ぜながら、いためる。</li> <li>4. お皿に盛りつけ。</li> <li>5. 味つけ (ソース, マヨネーズ, 青のり)</li> </ol> <p style="text-align: center;">\ 完成 /</p>		
レシピの紹介エピソード	<p>毎日、玉子焼きのアレンジレシピを考えて 家族のために作っています。</p> <p>今年の夏休み大阪へ行き、「とんぱい焼き」がとてもおいしかったので、お家で作れるように家族といっしょに練習していました。給食でも「とんぱい焼き」がでたら、うれしいと思ったので、大量に作れるように、レシピもアレンジしてみました!</p> <p style="text-align: right;">※料理のポイント・コツ、レシピの紹介などを記入してください</p>		

### 応募者情報

→ 応募する部門(太字)に ○をつけてください	<b>小中学生</b> の部		<b>大人(保護者・教職員)</b> の部	
	学校名	館林市立 第三小 学校 三年	お子様の在籍校または勤務校	館林市立 学校
	ふりがな	うじがわ せな	ふりがな	
	応募者氏名	宇治川 惺南	応募者氏名	お子様の氏名 ( )
	連絡先電話番号		※入賞した際の連絡先として使用します	
応募先	学校へ提出するか、学校給食センターへ郵送かご持参ください。9/5(木) 必着 〒374-0026 館林市新宿一丁目2-20 館林市立学校給食センター 0276-73-2160			

※この用紙にご記入いただいた個人情報は、この企画目的以外には使用いたしません。

