

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	ポワルヴェ オセアンヌ	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	ポワルヴェ オセアンヌ	うみ
住所 〒		学校名 狛江第六小学校
電話番号 (日中つながる電話番号をご記入ください)		学年 4 年 3 組

メニューの名前	ツナ&トマトパスタ
---------	-----------

【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)

- ・火を使う時間を短くした(早ゆでパスタを使った)
- ・洗い物を少なくした。(ラップをお皿に敷いた。ナイフを使わなかった。)

【材料・分量】(2人分)

◎使用した材料・分量を書いてください。

- ・パスタ(早ゆで3分パスタ) 200g
- ・ツナの缶づめ 2つ 140g
- ・カットトマト 2パック 800g
- ・キャベツ 2枚
- ・塩こしょう 少々
- ・オリーブオイル

【作り方】◎メニューの作り方を書いてください。

- ①フライパンにキャベツを手でちぎって入れる
- ②塩、オリーブオイルを入れ軽く混ぜる
- ③火をつけ、キャベツがしんなりしたら、トマト、ツナを入れる
- ④グツグツしたら、パスタを半分におって入れて、ときどきまぜながら3分にごむ
- ⑤お皿にラップをしき、もりつける(あればパルメザンチーズ、パセリをかざってでき上がり)

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、本件に関するものにのみ使用します。