

おうほほうほう
〈応募方法について〉

い か
以下の2つからどちらかを選んで応募してください♪

① はいふ おうほようし きにゅう たんにん せんせい ていしゅつ
① 配付された応募用紙に記入して、担任の先生に提出する。

② ロイロノートで ていしゅつ
② ロイロノートで提出する。

じぶん のアカウントにログイン→ ふくだ オススメコンテスト「おうほようし」をクリック→ ノー
トを しんきさくせい → おく のタイムラインに おうほようし があるためそれを しよう おうほようし つく
った りょうり など きにゅう ていしゅつばこ ていしゅつ
った料理等を記入→ 提出箱に提出

りょうり ほん あつ
料理の本、集めました。

ふくだしょうがっこう かいだん
福田小学校の階段のおどりに、りょうり ほん あつ
料理の本を集めたコーナーを準備する予定で
す。ぜひ、その本を ほん か かりて、さんこう にしながら「わが家のおすすめ減塩料理コンテス
ト」に ちょうせん 挑戦してみてくださいね♡

まくなんど
昨年度はこんな感じ

ほん
本と一緒に、ねんせい がくしゅう
5年生で学習する
「だしのとり方」の コピー もおいて
るので、じゆうにとってください✿



さくねんど おうぼさくひんれい
昨年度の応募作品例

だし おお しんたま たまじる
出汁香る！新玉ねぎのニラ玉汁
(5年生)

＜材料＞ 4人分

- ・新玉ねぎ(90g) ・ニラ(1/2束)
- ・卵(M3個) ・減塩みそ(大さじ2:36g)
- ・合わせ出汁: 昆布・鰹(600ml)



＜作り方＞

- ①野菜を切る。(玉ねぎは薄切りに、ニラは食べやすい大きさに。)
- ②1Lの水をわかす。
- ③卵とニラをよく混ぜる。
- ④鍋に合わせ出汁を入れて煮立たせて、玉ねぎを加えて煮たら、みそを溶く。
- ⑤弱火にして③を鍋に入れ、混ぜる。

＜工夫したところ＞

塩こしょうをぬいて、昆布と鰹の合わせ出汁を使って減塩に努めた。
新地町の特産品であり、1年中とれる「ニラ」を使った。

げんえん
減塩Goodポイント！

♪ 昆布やかつおで、
「だし」をしっかりとっている。

♪ 香り豊かな「ニラ」を
使用している。

げんえん
減塩Goodポイント！

♪ 塩分が多くなりがちなの汁の量を

減らすために、

真だくさんにしている。

た
食べるスープ (3年生)

＜材料＞

- ・鶏がらスープの素(2.5g) ・片栗粉(適量)
- ・豚ひき肉(80g) ・キャベツ(20g)
- ・にんじん(20g) ・しいたけ(1個)
- ・レタス(1枚) ・オクラ(1本)
- ・水(150ml) ・塩(適量) ・ケチャップ(10g)

＜作り方＞

- ①野菜を切る。(用意したキャベツ・にんじん半分・しいたけ半分はみじん切りに、残りの半分ははいちょう切りに、残りのしいたけはうす切りに、レタスは食べやすい大きさに、オクラは塩・ガクをむきとり塩でこすり筋でたらたわら切りに)
- ②ボウルに豚ひき肉とA、鶏がらスープの素をひとつまみ入れよくこねる。片栗粉を加えてさらに混ぜる。
- ③鍋に、水と残りの鶏がらスープの素、ケチャップを入れて煮立たせる。
- ④鍋に②を丸めたもの(肉だんご)、Bを加える。
- ⑤肉だんごに火が通ったらCを加える。
- ⑥塩で味を整えて完成。

＜工夫したところ＞

- ・真だくさんにして汁の量を少なくした。
- ・しいたけの量を捨てずに活用した。(みじん切りの材料に入れた。)



ことし
今年はどうなメニューが出るでしょうか？

きがる おうぼ
ぜひ気軽に応募してくださいね！



(事務担当：福田小学校 養護教諭 長尾 明日加)