

“としま”豊かな食コンクール
高校生の部(メニューコンクール)応募用紙

エントリーNO

※区記入欄

応募締切

令和7年7月18日(金)必着

メニュー名

サラダチキンの焼カレー風と大豆のサラダ

アピールポイント

(衛生管理や、食品の選び方、
栄養バランス・
献立作成・調理での工夫点など
たくさんアピールしよう)

常温保存ができるサラダチキンと蒸し大豆でたんぱく質を摂れるように
しました。
かぼちゃや人参を使用して彩り良くなるように工夫しました。
サラダの人参を加熱して、食中毒が発生しないように注意しています。

材料と分量 (2人分)

作り方

【サラダチキンの焼カレー風】

米	180g
サラダチキン	80g
玉ねぎ	40g
かぼちゃ	50g
カレールー	30g
パン粉	10g
オリーブ油	小さじ1/2
粉チーズ	小さじ1
水	適量

【サラダチキンの焼カレー風】

- ① 米を炊く。
- ② 玉ねぎをスライス、かぼちゃを薄いくし切りに切る。
- ③ ②を柔らかくなるまで煮て、水を適量加えてカレールーを入れる。
- ④ ③にとろみがついたら、サラダチキンを入れる。
- ⑤ パン粉にオリーブ油を混ぜてフライパンできつね色になるまで炒め、
粉チーズを入れて混ぜる。
- ⑥ 炊けた米に④をかけて、⑤を上にかけて完成。

【大豆のサラダ】

蒸し大豆	100g
人参	30g
オリーブ油	大さじ1
酢	小さじ1
塩	少々

【大豆のサラダ】

- ① 人参を4cmの千切りにして、茹でて水を切る。
- ② オリーブ油、酢、塩を混ぜる。
- ③ 人参、蒸し大豆、②を混ぜて完成。

氏名

学年

ふりがな としま たろう

豊島 太郎

2

ふりがな としま はなこ

豊島 花子

2

学校名

〇〇高校

担当の先生

〇〇 〇〇

学校の電話番号(個人でお申し込みの際は
応募者の電話番号)

03-0000-0000

(写真貼付け欄)
完成したメニュー(1人分)の写真を
貼り付けてください。