

令和5年度 防災メニューグランプリ 応募用紙

お名前（代表者）フリガナ	チヨダ タロウ	団体・法人名（フリガナ）	チヨダハンテン
お名前（代表者） <small>※ペンネーム可</small>	千代田 太郎	団体・法人名	千代田飯店
郵便番号	〒 〇〇〇-〇〇〇〇		
住所（団体の場合は代表者）	千代田区九段北〇〇-〇〇		
電話番号 <small>（団体の場合は代表者）</small>	01-2345-6789	メールアドレス	〇〇〇〇@〇〇〇.〇〇〇
防災メニュー名	「缶詰で作るトマトとサバのカレーライス&乾燥野菜のかんたんナムル」		
あなたの考案した防災メニューの作り方を教えてください！ 再現する為、材料や分量などの詳細までご記載ください。 また、美味しくつくるコツなども大歓迎！	<p>缶詰で作るトマトとサバのカレーライス（ご飯）</p> <p>【材 料】ご飯 米：80g 水：120ml</p> <p>【作成方法】①湯せん調理可能なポリ袋に無洗米・水を入れ、空気を抜いて、袋の上部を固く結び30分浸漬する。</p> <p>②鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したところに①を入れて中火で25分、火を止めて15分そのまま蒸らす。（鍋底に耐熱皿などおいて調理する。）</p> <p>トマトとサバのカレー</p> <p>【材 料】トマト缶：150g さば味噌煮缶：75g カレールー：1.5かけ</p> <p>【作成方法】①湯せん調理可能なポリ袋にさば味噌煮缶入れほぐし、トマト缶、カレールーを加えて空気を抜いて結ぶ。</p> <p>②鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したお湯に①を入れ中火で10分加熱し取り出す。（鍋底に耐熱皿などをおいて調理する。）カレールーの塊が残っている様なら、触れられる温度になったら袋の上からカレーをもみ溶かす。</p> <p>乾燥野菜のかんたんナムル</p> <p>【材 料】乾燥野菜：15g、A（ごま油：小さじ1/2 しょうゆ：小さじ1/2 酢：小さじ1 砂糖：小さじ1/2 いりごま：小さじ1/2）</p> <p>【作成方法】①乾燥野菜をポリ袋にいれて浸るくらいの水をいれて戻す。（10～15分）</p> <p>②よく水を切ってAを和える。</p>		
アピールポイント	災害時にとりにくいタンパク質やビタミンが含まれるように工夫しました。食品を切らずに鍋一つでできるので、洗い物が少なくすみます。食感の違うものを組み合わせて単調にならないようにしました！		

完成写真



（住、在学、在勤が証明
が必要）



【応募方法】

郵送、メール、区HPから電子申請

メール



電子申請



【問合せ先】

千代田区保健福祉部健康推進課

〒102-0073

東京都千代田区九段北1-2-14

直通 : 03-5211-8171

FAX : 03-3262-1160