令和7年度　高校生地産地消お弁当コンテスト応募用紙（記入例）

お弁当のタイトル	日本一コラボ！みやぎサーモン×パプリカ彩り弁当		
学校名 所在地	○○高等学校 〒983-△△△△ 仙台市青葉区本町△丁目△番△号	学校 連絡先	担当者:○○　○○ 電　話:022-△△△-△△△△ メール:□□□@pref.miyagi.lg.jp
ﾒﾝﾊﾞｰ氏名、 学科･学年	代表者氏名　○○　○○　（ふりがな：○○○　○○○ ）　（　○○　科･　△　年） 氏名　○○　○○　（ふりがな：○○○　○○○ ）　（　○○　科･　△　年） 氏名　○○　○○　（ふりがな：○○○　○○○ ）　（　○○　科･　△　年）		

お弁当の特徴やお弁当に込めた思いが伝わる名前にしましょう。

審査結果の連絡先になります。

お弁当のコンセプト　※お弁当についてアピールしたいポイントを200字程度で記載してください。

宮城県が養殖日本一の銀ざけと、生産量日本一のパプリカを使ったメニューを入れて、日本一の食材をコラボレーションさせたお弁当を作りました。銀ざけは、ブランド食材である「みやぎサーモン」を使用しています。まだ食べたことがない人にぜひ味わってもらいたいです。ガーリックやバジルを使って、香りで食欲が増す工夫をしたので、夏バテで食欲がない時期にもどんどん食べてもらえると思います。

特に魅力を伝えたい県産食材を選び、その食材を選んだ理由や、食材の魅力を記載してください。

特に魅力を伝えたい県産食材(1点)とその理由　※200字程度で記載してください。

特に魅力を伝えたい食材は、銀ざけです。宮城県の食材について調べる中で、養殖銀ざけの生産が日本一であることを知りました。中でも、「みやぎサーモン」は、水揚げ時に鮮度を保持するための処理を行って美味しさを最大限に閉じ込めた最高級ブランドです。私たちのように、宮城に住んでいても知らなかった「みやぎサーモン」を多くの人に知ってもらいたいと考えて選びました。

コンセプト(誰に、どんなときに食べてもらいたいか等)や、アピールしたいポイントを記載してください。

お弁当箱に盛り付けた写真を貼ってください。お弁当の写真は、一次審査で重要なポイントになります。

※この写真は令和5年度宮城県知事賞を受賞した、「メカの甘酢あんかけクルクル弁当～気仙沼さ来る来る～」です。

※メニューごとに記載してください。材料のうち、県産食材は( )内に産地を記載してください。

材料名	分量(1人分)	作り方
みやぎサーモンの切り身（南三陸町産）	1切れ	【銀ざけのカリカリアーモンド焼き】 1. 塩、酒を振っておいた銀ざけの水気を切り、塩･コショウで下味をつける。 2. 1の銀ざけに片栗粉をまぶして余分な粉をはたき、卵白にからめ、アーモンドスライスを両面につける。 3. 砕いたガーリックチップを両面にふりかけ、両方の掌で優しくはさみこみ全体をなじませる。 4. 重ならないようにバットなどに並べる。 5. 両面焼きの魚焼きグリル又はオーブントースターで様子を見ながら焼き上げる(中火でじっくり)。
スライスアーモンド	適量	
スライスガーリックチップ	適量	
片栗粉	大さじ1杯	
卵白	1/3個分	
ミネラル塩＆白コショウ	適量	
酒	大さじ1杯	
塩	少々	

材料名	分量(1 人分)
パプリカ(宮城県産)	1/4個分
たまねぎ(宮城県産)	1/8個分
にんにく	1/4個分
バジルの葉	1枚
オリーブオイル	大さじ1
塩･こしょう	適量
ササニシキ(宮城県産)	120ｇ
梅干し(角田市産)	1個
のり(宮城県産)	２枚
塩	適量

レシピや材料が記入欄に入りきらない場合は、応募用紙をもう1枚用意し、2枚目に続きを記載してください。

【パプリカのにんにく炒め】
1. たまねぎ･にんにくはスライスにする。パプリカは 1cm 幅に切る。
2. フライパンに、にんにく･オリーブオイルを入れて火にかけ、温まったらたまねぎを入れて炒める。
3. しんなりしてきたらパプリカを入れて塩をし、ふたをして弱火で 20分ほど蒸し焼きにする。
4. バジルをちぎって入れ、塩･こしょうで味を調える。

【みやぎ米おにぎり】
1. 梅干し入りの小さめのおにぎりを2つ握る。
2. 適量の塩で味付け、のりを巻く。

宮城県産食材は(　)内に産地を記載してください。
※わかるものは市町村名まで

自家産食材を使用した場合は、同一又は類似食材の市場価格で換算してください。

お弁当を作る際に意識したSDGsのゴールに〇を付けてください。
※SDGsについて、詳しくは以下のホームページを参照してください。
https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/index.html

お弁当を作る際に意識した SDGsのゴール　※５つ以内の項目〇

材料費(1人分)
450円