

「東海道川崎宿三角おむすび」
レシコンテスト 応募用紙 (電子申請用)
～川崎の名物おむすびを生み出そう！～



優 勝

作品名	おむすびはバクハツだ。		
作品の紹介	川崎市が誇る芸術家、岡本太郎をイメージした元気あふれるおむすびです。具は食感のいい甘辛の鶏あらびきそぼろと錦糸卵で、卵焼きをいっしょに食べているような楽しさがあります。鶏肉と卵の親子で「親と子を結ぶ」意味も込めています。老若男女が食べやすいように優しい味付けにしてありますが、お好みで鶏そぼろに辛みを加えても美味しいです。炭水化物・脂質・たんぱく質をバランスよく摂ることができ、梅のクエン酸で運動後の速やかな体力回復にも役立つので、川崎フロンターレの選手や運動する市民のみなさんにも召し上がっていただきたいです。また梅は生田の特産物、養鶏場や卵の直販所は市内に点在しており、川崎市の食アピールにも寄与できます。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	<p>●材料 (4人分)</p> <p>卵 鶏あらびき肉 調味料 (酒・みりん しょう油 砂糖) 梅肉 砂糖 ご飯 (1人分)</p>	<p>●分量</p> <p>1 個 40g 各小さじ1 小さじ2 小さじ1 10g 2g 100g</p>	<p>●調理手順</p> <p>①錦糸卵を作る。溶き卵 (水溶き片栗粉・砂糖・みりん各少々、塩ひとつまみを混ぜておく) で薄焼き卵を2～3枚焼き、細く切る。②鶏そぼろを作る。サラダ油で鶏肉を軽く炒めほぐし、調味料を加え炒りつける。③ご飯の中心に錦糸卵少々で鶏そぼろを包むように置き、手塩をやや多めにつけ三角に握る。④海苔を巻き、錦糸卵を天盛りにし、頂上に砂糖を混ぜた梅肉を乗せる。</p>
写真貼付欄			
提出期限	平成29年2月28日 (火) 必着		
応募先	<p>東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 電話044-201-3136 FAX044-201-3209 メールアドレス 6ltisin@city.kawasaki.jp</p>		
本企画は何でお知りになりましたか。○で囲んでください。	<p>ちらし、市政だより、新聞 ()、ホームページ、知人・友人から その他 ()</p>		

※応募要項をよくご覧の上、応募をお願いします。
※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。
※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



東海道川崎宿

No. 4 1

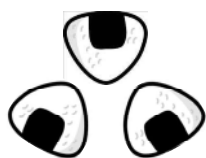
三角おむすび レシピコンテスト

川崎の名物おむすびを生み出そう!

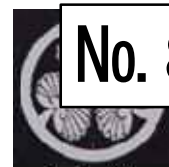
準 優 勝

作品名	川崎産直野菜と 奈良茶飯		
作品の紹介	当時、川崎宿「万年屋」で提供されたと伝わる「奈良茶飯」をアレンジし、大豆、くりをほうじ茶で炊き、地場産の美味しい採れたて野菜(この時期はのらぼう菜、冬は小松菜やブロッコリー等)をまぜこみしました。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	△材料	△分量	△調理手順
	米 いり大豆 中粒の くり(生栗対甘栗) ほうじ茶 塩・しめゆ 奈良漬・ゴマ 季節の野菜(今はのらぼう菜)	2合 50g 3粒 26粒ほど 少々 少々 2本位	奈良漬・ゴマ・野菜以外の材料をAに混ぜて炊く。炊き上がったらきざんだ奈良漬・野菜・ゴマをまぜこむ
写真貼付欄			
応募締切			
応募先	東海道/ 〒210-8 【電話】0	まちづくり推進係 city.kawasaki.jp	
本企画は何でお知りになりましたか。 ○で囲んでください。	ちらし、市政だより、新聞()、ホームページ、知人・友人から、その他()		

※応募要項を必ずご覧の上、応募をお願いします。※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



「東海道川崎宿三角おむすび」
レシピコンテスト 応募用紙 (電子申請用)
～川崎の名物おむすびを生み出そう！～



No. 8

粟 紋

優秀作品賞

作品名	春爛漫！さくらむすび		
作品の紹介	日本の春を代表する桜を用いることで、旅の楽しさを表現してみました。桜の花の塩漬けは、神奈川県産、葉は、静岡県産を使用しています。このおむすびを食べて、大師様にお参りすれば、旅の安全は間違いありません！ 初めて東海道を訪れる海外の皆さんにも、忘れられない思い出の味になることを願っています。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	●材料 ご飯 桜の花のフレーク (桜の花を乾燥させたもの) 白ごま 桜の花の塩漬け 桜の葉の塩漬け	●分量 100g 小さじ1/2 少々 1枚 1枚	●調理手順 桜の花の塩漬けと 桜の葉の塩漬けは、あらかじめ洗ってかるく塩を抜き、水気をきっておく。ご飯は、あら熱が取れたら、桜の花のフレークと白ごま、好みで梅酢を加え、よく混ぜたら、三角形ににぎる。おむすびを桜の葉で包み、三角形の頭の部分に桜の花をのせて、出来上がり。
写真貼付欄			
提出期限	平成29年2月28日(火) 必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 電話044-201-3136 FAX044-201-3209 メールアドレス 61tisin@city.kawasaki.jp		
本企画は何でお知りになりましたか。 ○で囲んでください。	ちらし、市政だより、新聞()、ホームページ、知人・友人から その他()		

※応募要項をよくご覧の上、応募をお願いします。

※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。

※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



東海道川崎宿

No. 18

三角おむすび レシピコンテスト

川崎の名物おむすびを生み出そう!

優秀作品賞

作品名	武州茶を使ったたらこおむすび		
作品の紹介	川崎の名産品「大山街道溝口宿 武州茶」と女子物のたらこを合わせました。武州茶はとてもしゃべりが豊かなので混ぜ込むとふわふわと快い気持ちになります。ほんのりとした滋味がたらこの相性も抜群です☆		
作り方 <small>※調理手順、材料などを御記入ください。</small>	▲材料 白米 武州茶 たらこ ほん酢 大葉	▲分量 適量	▲調理手順 ほん酢で酢飯にしたごはんに武州茶の粉末を混ぜ合わせたらこを入れてにぎります。大葉をのせて出来上がり☆
写真貼付欄			
応募締切	平成29年2月28日(火)必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 【電話】044-201-3136 【FAX】044-201-3209 【メールアドレス】61tisin@city.kawasaki.jp		
本企画は何でお知りになりましたか。 ○で囲んでください。	ちらし、市政だより、新聞()、ホームページ、知人・友人から、 その他()		

※応募要項を必ずご覧の上、応募をお願いします。※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



東海道川崎宿

三角おむすび レシピコンテスト

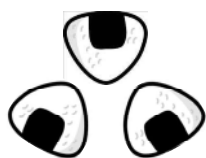
No. 4 4

川崎の名物おむすびを生み出そう!

優秀作品賞

作品名	相撲部屋 秘伝 湯豆腐ちゃんこのタレをアレンジして作った ちゃんこおむすび		
作品の紹介	元力士が握るちゃんこおむすびです。秘伝の湯豆腐ちゃんこのタレをアレンジして作った特製タレ。特製タレとごはんを混ぜて握ったおむすびは青のりの風味と巻いたのりの相性は抜群。特製タレもカツオ正油ベースで美味しいです。味よし、見た目よし、冷めてよしの絶品のちゃんこおむすびです。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	△材料 のり ① 長ねぎ千切り 削り節 青のり 卵(Mサイズ) 料理酒 味醂 正油 味噌	△分量 20g 4.5g 1g 1個 25ml 25ml 25ml 10g	△調理手順 ・卵をよく混ぜておきます。 ・①の材料を混ぜて弱火で焦かさないように弱火で煮込みます。 ・水分が減ってきておむすびのタネは完成です。 ・ボールにごはん100gとおむすびのタネ20gを入れて混ぜておむすびにしてのりを巻いて完成です。 ・①の分量のタネでごはん100gのおむすび約6個作れます。
写真貼付欄			
応募締切	平成29年2月28日(火)必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 【電話】044-201-3136 【FAX】044-201-3209 【メールアドレス】61tisin@city.kawasaki.jp		
本企画は何でお知りになりましたか。 ○で囲んでください。	ちらし、 <u>市政だより</u> 、新聞()、ホームページ、知人・友人から、その他()		

※応募要項を必ずご覧の上、応募をお願いします。※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



「東海道川崎宿三角おむすび」
レシピコンテスト 応募用紙 (電子申請用)
～川崎の名物おむすびを生み出そう!～



No. 1

葵 紋

夢の世界で賞

作品名	大師の熊ちゃん		
作品の紹介	幼稚園児または以下のお子様が開発しました 一番下は大師の葛餅で食べ方の多様性を考えチョコレートと合います まん中のご飯をココナッツミルクと砂糖で味を調えます		
作り方 ※調理手順、材料などを 御記入ください。	●材料 炊いたご飯 葛餅 チョコレート 彩りチョコ 砂糖 ココナッツミルク	●分量 1個を作る 少量 砂糖ミルク 少量 チョコレート 少量	●調理手順 市販の大師の葛餅をおにぎりの大きさに切る ご飯を砂糖とココナッツミルクで煮る 上のにせませす チョコを湯煎して上からかける 彩りチョコで飾る
写真貼付欄			
提出期限	平成29年2月28日(火) 必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 電話044-201-3136 FAX044-201-3209 メールアドレス 6ltisin@city.kawasaki.jp		
本企画は何でお知りになりましたか。 ○で囲んでください。	ちらし、市政だより 新聞 ()、ホームページ、知人・友人から その他 ()		

※応募要項をよくご覧の上、応募をお願いします。
※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。
※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



「東海道川崎宿三角おむすび」
レシピコンテスト 応募用紙 (電子申請用)
～川崎の名物おむすびを生み出そう!～



葵紋

川崎小学校 P T A 賞

作品名	川崎だるまさんおにぎり		
作品の紹介	川崎と言えば大師のだるまさんということで、かわいい三角おむすびにしてみました。子どもも大人も大好きな鮭&バター風味のごはんに色んな表情の顔を書いて。おなかの「川」がトレードマークです。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	<p>●材料</p> <p>ごはん 塩鮭 バター かまぼこのり ケチャップ</p>	<p>●分量</p> <p>100 g 15 g 2 g 適量 適量 適量</p>	<p>●調理手順</p> <p>焼いた塩鮭をすり鉢などで細かくほぐし、ごはん・バターと混ぜ合わせる。三角ににぎり、スライスしたかまぼこを乗せる。カットしたのりで顔と「川」の字を描き、ケチャップでほっぺを塗って出来上がり。</p>
写真貼付欄			
提出期限	賞		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 電話044-201-3136 FAX044-201-3209		
本企画は何でお知りになりましたか。 ○で囲んでください。	ちらし、市政だより、新聞 ()、ホームページ、知人・友人から その他 ()		

※応募要項をよくご覧の上、応募をお願いします。

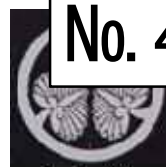
※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。

※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



「東海道川崎宿三角おむすび」
レシピコンテスト 応募用紙 (電子申請用)
～川崎の名物おむすびを生み出そう!～

No. 4



葵 紋

釣りたいで賞

作品名	大師のあゆみ		
作品の紹介	イメージ 海から多摩川の清流に昇る厄除け鮎のおにぎり		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	●材料 お米 鮎 三つ葉 赤パプリカ 塩	●分量 5合 2匹 2束 半分 少々	●調理手順 「鯛めしを作る要領」 鮎を塩焼きする お米を炊飯器に入れ鮎も入れ炊飯する 三つ葉、パプリカをゆでる 炊き上がりましたら鮎の骨を取り野菜と合える おにぎりに味を付け型を整える
写真貼付欄			
提出期限	平成29年2月28日(火) 必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 電話044-201-3136 FAX044-201-3209 メールアドレス 61tisin@city.kawasaki.jp		
本企画は何でお知りになりましたか。 ○で囲んでください。	ちらし、市政だより、新聞()、ホームページ、知人・友人から ら その他()		

※応募要項をよくご覧の上、応募をお願いします。

※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。

※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



「東海道川崎宿三角おむすび」
レシコンテスト 応募用紙 (電子申請用)
～川崎の名物おむすびを生み出そう!～

No. 1 1



春きたる賞

作品名	多摩川はるうらら		
作品の紹介	抹茶の緑に桜えびのピンクと卵の黄色で、春の多摩川を表現してみました。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	●材料 ごはん 抹茶 昆布茶 桜えび 炒り卵	●分量 100g 小さ 小さ 大き 1/	●調理手順 抹茶を水少々で溶き、昆布茶・桜えび・炒り卵とともにごはんに混ぜ合わせる。ふんわり握ってできあがり。
写真貼付欄	※ 		
提出期限			
応募先	東海 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 電話044-201-3136 FAX044-201-3209		
本企画は何でお知りになりましたか。 ○で囲んでください。	ちらし、市政だより、新聞 ()、ホームページ、知人・友人から その他 ()		

※応募要項をよくご覧の上、応募をお願いします。

※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。

※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



東海道川崎宿

No. 2 1

三角おむすび レシピコンテスト

川崎の名物おむすびを生み出そう!

観光協会会長賞

作品名	川崎名物 餃子みそをおむすびにしゅいした		
作品の紹介	すでに名産品の餃子みそを使用し三角おむすびとコラボすることで川崎の名物フードに なればという思いで名案いたしました。一口で餃子みそが完成です。野菜をさっと炒めることで 食感を豊かします。添えられた揚げ餃子の皮と黄金比で作られたソースを合わせて食べると 餃子みそのおまけが味わえます！一度に二度美味しいおむすびを是非ご賞味ください。		
作り方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	△材料 ごはん 100g キャベツ 25g ニラ、ネギ 各5g しんじょう 10g しんじょう、にんにく 少々 豚ひき肉 45g 餃子の皮 2枚 油、餃子みそ 各大匙1 しんじょう 小匙1 こしょう 少々 こま油 小匙1	△分量 100g 25g 各5g 10g 少々 45g 2枚 各大匙1 小匙1 少々 小匙1	△調理手順 、野菜は粗みじん切りをしておく ・餃子の皮は油で揚げておく ・②を混ぜてソースを作っておく ・フライパンにごま油をひき、お肉を入れたら、しんじょうを 豚ひき肉を炒める。色が変わったらしんじょうを入れ炒める ・しんじょうを振り、④を入れて水分が飛ぶ様に炒める ・キャベツ、ネギ、ニラを入れたら軽く炒めて火を止める ・あたため、ごはんを炊いた具材を混ぜておむすびを握る ・揚げた餃子の皮に、おむすびを挟んで完成 ・お好みでソースをかける
写真貼付欄	サラダ油 適量 餃子みそ 7g 酢 2g ラー油 1g マヨネーズ 10g		
応募締切			
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 【電話】044-201-3136 【FAX】044-201-3209 【メールアドレス】61tisin@city.kawasaki.jp		
本企画は何でお知りになりましたか。○で囲んでください。	ちらし、市政だより、新聞()、ホームページ、知人・友人から、その他()		

※応募要項を必ずご覧の上、応募をお願いします。※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



東海道川崎宿

三角おむすび レシピコンテスト

No. 23

川崎の名物おむすびを生み出そう!

東海道川崎宿 2023 賞

作品名	きつねのこま入り		
作品の紹介	「東海道川崎宿 2023まつり」の日から雨は今まで降られ、せめてきつねの家め入りくらいで... と思った事から浮かびました。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	材料 味付きいけり用 あけ" こま(白) のり	分量 1枚分	調理手順 3mm 角くらいに あけ" をセカる ご飯に あけ" と 白こまをまぜ"むすぶ" のりをまく
写真貼付欄			
応募締切	平成29年2月28日(火)必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 【電話】044-201-3136 【FAX】044-201-3209 【メールアドレス】61tisin@city.kawasaki.jp		
本企画は何でお知りになりましたか。 ○で囲んでください。	ちらし、市政だより、新聞()、ホームページ、知人・友人から、 その他()		

※応募要項を必ずご覧の上、応募をお願いします。※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。
 ※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



東海道川崎宿

No. 27

三角おむすび レシピコンテスト

川崎の名物おむすびを生み出そう!

春爛漫賞

作品名	三角巻きおむすび		
作品の紹介	行楽時、大人数のおむすびを握るのは大変。そこで、のり巻の要領で三角に巻いて、切り分けました。一度にたくさん、見た目も華やかなおむすびが作れます。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	△材料	△分量	△調理手順
	ごはん のり 塩鮭(鮭フレークでも可) 小松菜 塩 ゆかり カリカリ梅	80g 適量 " 10g 少々 少々 少々	① ご飯を3cmくらいに分ける。 ② 小松菜をゆで、みじん切りにして、塩をふり、ごはんと混ぜて、3割くらいの菜飯を作る。 ③ カリカリ梅をみじん切りにして、ゆかりとごはん混ぜ、7割くらいの梅ごはんを作る。 ④ すまきにのり、菜めし、鮭をのせ三角にのり巻きを作る。 ⑤ すまきにのり、梅ごはん、④をのせ三角のり巻きにして
	1人分の分量です。のり巻ができる量に増やして作ってください。		切り分ける。



応募締切	平成29年2月28日(火)必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 【電話】044-201-3136 【FAX】044-201-3209 【メールアドレス】61tisin@city.kawasaki.jp		
本企画は何でお知りになりましたか。 ○で囲んでください。	<input checked="" type="checkbox"/> ちらし、 市政だより、 新聞()、 ホームページ、 知人・友人から、 <input type="checkbox"/> その他()		

※応募要項を必ずご覧の上、応募をお願いします。※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



東海道川崎宿

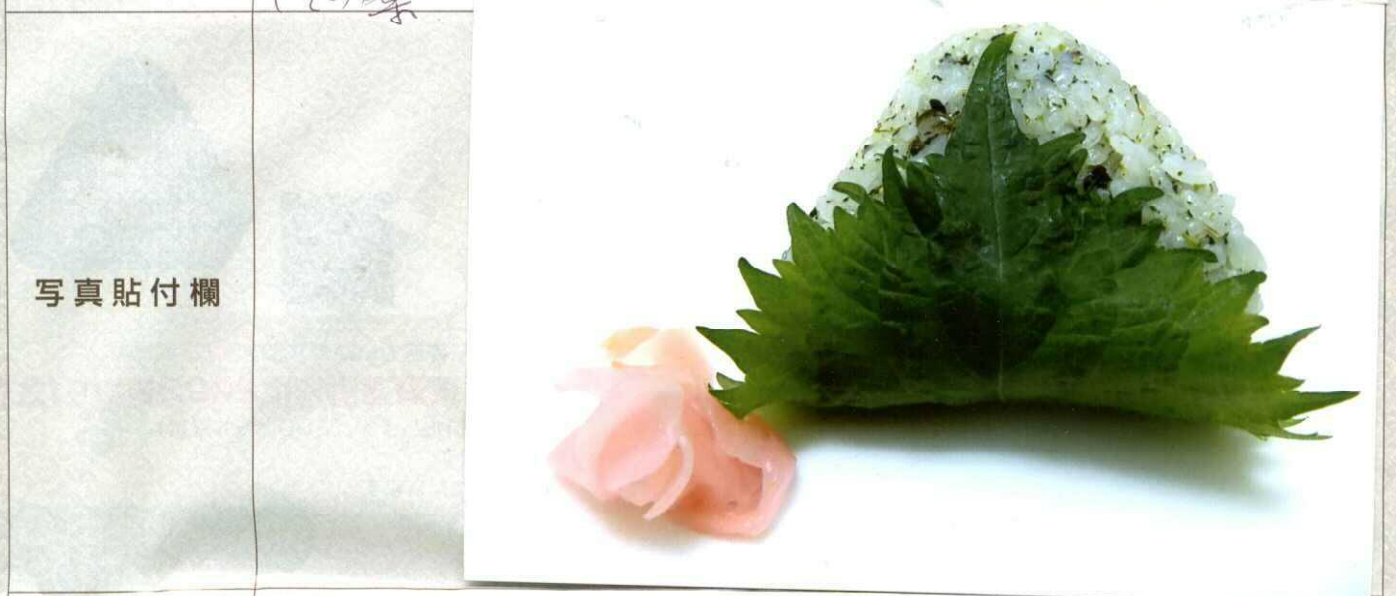
No. 3 1

三角おむすび レシピコンテスト

川崎の名物おむすびを生み出そう!

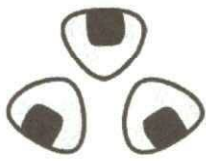
地産地賞

作品名	次太夫おむすび		
作品の紹介	地元ののらぼう菜を使っている その葉を巻いて緑を目立たせる。 (次太夫の名菜を多くの人に知ってもらって、今頃用水を蓄える人が増える頃まで)		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	▲材料 米 のらぼう菜 梅(カリカリ梅) 昆布(梅昆布) ゴマ その葉	▲分量 2カップ 50g } 5g~10g	▲調理手順 ペースト状にしたのらぼう菜を水(米と同量より少し多め)に加え白米を炊く。 炊き上がったごはんに、塩昆布、カリカリ梅のくだいた物、ゴマを加えて混ぜる。 三角のにぎり青じその葉を巻く。



応募締切	平成29年2月28日(火)必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 【電話】044-201-3136 【FAX】044-201-3209 【メールアドレス】61tisin@city.kawasaki.jp		
本企画は何でお知りになりましたか。 困ってください。	<input checked="" type="checkbox"/> ちらし、市政だより、新聞()、ホームページ、知人・友人から、 <input type="checkbox"/> その他()		

※要項を必ずご覧の上、応募をお願いします。※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



川崎中学校 P T A 賞

作品名	桜咲く春のおむすび		
作品の紹介	春にぴったりの可憐なおむすびに仕上げました。桜と新緑をイメージして作りしました。甘さと塩加減が絶妙で食欲をそそります。お子様も喜んで召し上がっていただけると幸いです。いつものおむすびにちょっと飽きたとき、是非お試しください！お子様のおやつにもいかがでしょうか ♪♪♪		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	<p>●材料</p> 白米 桜でんぶ 枝豆 鶏揚げしらす 桜塩漬	<p>●分量</p> 100 g 大きじ1.5 ～2 約10粒 小さじ1 1枚	<p>●調理手順</p> 枝豆を塩ゆでする。左記の材料を全部まぜて、にぎる。枝豆の量はお好みで、おむすびを握ってから表面に飾るように押し付けてにぎると崩れにくい。最後に桜花の塩漬けを添えて飾る。
写真貼付欄			
提出期限	平成29年2月28日 (火) 必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 電話044-201-3136 FAX044-201-3209 メールアドレス 6ltisin@city.kawasaki.jp		
本企画は何でお知りになりましたか。○で囲んでください。	ちらし、 <u>市政だより</u> 、新聞 ()、ホームページ、知人・友人から その他 ()		

※応募要項をよくご覧の上、応募をお願いします。
 ※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。
 ※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



東海道川崎宿

No. 4 2

三角おむすび レシピコンテスト

川崎の名物おむすびを生み出そう!

グルメ賞

作品名	チーズおかか		
作品の紹介	息子達が小学生の頃サッカーのお弁当によく作りました。チーズとかつおぶしがとても合 ^い い ^い です。		
作り方 <small>※調理手順、材料などを御記入ください。</small>	△材料	△分量	△調理手順
	かつおぶし パック1袋 とろけるチーズ1袋	2.5g	チーズは1cm角に切り かつおぶし、正油少々を まぜるだけ

写真貼付欄



応募締切

応募先

東
〒2
【電

推進係

saki.jp

本企画は何でお知りになりましたか。
○で囲んでください。

ち
そ

※応募要項を必ずご覧の上、応募
※未成年者の方は、申込書とは

なります。




東海道川崎宿

No. 4 6

三角おむすび レシピコンテスト

川崎の名物おむすびを生み出そう!

イクメン賞

作品名	父の作ったおむすび		
作品の紹介	父の仕事行く前に私の為におむすびを作ってくれるおむすびの紹介です。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	▲材料	▲分量	▲調理手順
	ごはん 海苔 ごま 塩こんぶ 鰹フレーク	ごはん 100g	ごはん、ごま、塩こんぶ、鰹フレーク、海苔で作る。
写真貼付欄	 <p style="text-align: right;">2017.02.10</p>		
応募締切	平成29年2月28日(火)必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 【電話】044-201-3136 【FAX】044-201-3209 【メールアドレス】61tisin@city.kawasaki.jp		
本企画は何でお知りになりましたか。 ○で囲んでください。	<input checked="" type="checkbox"/> ちらし、市政だより、新聞()、ホームページ、知人・友人から、 <input type="checkbox"/> その他()		

※応募要項を必ずご覧の上、応募をお願いします。※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



東海道川崎宿

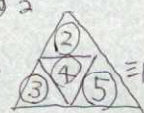
No. 47

三角おむすび レシピコンテスト

川崎の名物おむすびを生み出そう!

アイディア賞

作品名	具が盛りたくさん		
作品の紹介	4つの具が楽しめるおにぎりです		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	材料	分量	調理手順
	ご飯	100g	① ご飯にゆかりを混ぜ、4等分にする
	ゆかり	1g	② 梅干を具に 三角のおにぎり作り海苔を巻く
	梅干	0.5g	③ おかひマヨネーズを混ぜ醤油を1滴たらす
	おかひ、マヨネーズ、醤油	0.4g、0.1g、0.1g	これを具にして②と同様にする
	焼たらこ	2.5g	④ 焼たらこを具に②と同様にする
	昆布	4g	⑤ 昆布を具に②と同様にする
海苔	1枚を4等分	⑥ 4つの小なおにぎりが出来たら	
ラップ	適量	⑦ ラップで巻いて型を整える	



応募締切	平成29年2月28日(火)必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 【電話】044-201-3136 【FAX】044-201-3209 【メールアドレス】61tisin@city.kawasaki.jp		
本企画は何でお知りになりましたか。 ○で囲んでください。	<input checked="" type="checkbox"/> ちらし、市政だより、新聞()、ホームページ、知人・友人から、 <input type="checkbox"/> その他()		

※応募要項を必ずご覧の上、応募をお願いします。※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。
 ※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



東海道川崎宿

No. 6 4

三角おむすび レシピコンテスト

川崎の名物おむすびを生み出そう!

広域商連会長賞

作品名	たこ焼き風 おむすび		
作品の紹介	かつおだしで炊いたごはんにあま辛風にあめたろこを混ぜ、かつお節とシートを混ぜたものを具としてたこ焼き風に仕上げました。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	△材料	△分量	△調理手順
	米 かつお節(乾燥し用) 水 たこ しょうゆ 酒 みりん かつお節 シート のり	100g 40g 160g 15g 大2 大1 大1 8g 2g 2枚	1. かつおだしをひく。 2. 米を研ぎ、かつおだしで炊く。たこしょうゆ・みりん・酒で味付けし、中火でいためる。 3. 炊けたら、2のたこを入れて軽く混ぜる。 4. かつお節とシートを混ぜ、ふんわりと混ぜたおむすびの型に入れて入れる。のりを巻く。
写真貼付欄			
応募締切	平成29年2月28日(火)必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 【電話】044-201-3136 【FAX】044-201-3209 【メールアドレス】61tisin@city.kawasaki.jp		
本企画は何でお知りになりましたか。○で囲んでください。	ちらし、市政だより、新聞()、ホームページ、知人・友人から、 その他(授業)		

※応募要項を必ずご覧の上、応募をお願いします。※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



東海道川崎宿

No. 9 1

三角おむすび レシピコンテスト

川崎の名物おむすびを生み出そう!

こどもが好きで賞

住所			
ふりがな			
氏名			
メールアドレス			
作品名	2段ちらし		
作品の紹介	見た目がいい、味はシンプルイズベスト!!! 食べやすいのが「雑点」。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	△材料	△分量	△調理手順
	米 卵 鶏むき肉 のり 塩 しょう油 砂糖	60g 1コ 10g 1枚 少々 少々 小 1/2	1. 卵を薄く焼き、細く切り(砂糖 小 1/2 を入れる) 2. 鶏肉を細かくほぐし炒め焼く(ニオイ・塩 少々 入れる) 3. おにぎりの型にこはんを薄くしき、その上に焼いた鶏肉をのせて、こはんを上へのせ、その上に卵をのせる。 4. 同様にのりで巻く。
写真貼付欄			
応募締切			
応募先	東海地区川崎宿おむすびコンテスト実行委員会事務局 川崎市川崎区東田町8-1 川崎宿おむすび推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 【電話】044-201-3136 【FAX】044-201-3209 【メールアドレス】61tisin@city.kawasaki.jp		
本企画は何でお知りになりましたか。 ○で囲んでください。	ちらし、市政だより、新聞()、ホームページ、知人・友人から、その他()		

※応募要項を必ずご覧の上、応募をお願いします。※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。
※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。

東海道川崎宿

応募
用紙三角おむすび
レシピコンテスト

川崎の名物おむすびを生み出そう!

デザイン賞

作品名	ほんだし彩りおにぎり		
作品の紹介	混ぜるだけで、簡単、おいしい、ほんだしおにぎりに、川崎でよくとれる小松菜を巻き、さらに彩りを良くするために卵を使ったおにぎりです。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	材料 <2人分> ご飯 ほんだし 小松菜 (卵 塩)	分量 200g 4g 2本 1コ 2つまみ	調理手順 ①. ご飯にほんだしを混ぜる。 ②. 小松菜を、葉と茎に切り分け、茎は細かく切り、塩を入れて沸騰させたお湯でサッとゆがく。 ③. 葉は水気をとり、茎は水気を切り、①に混ぜる。 ④. 卵を焼き、縦半分に切り分ける。 ⑤. 三角にしたおむすびに、卵、小松菜の順で巻いて完成。
写真貼付欄			
応募締切	平成29年2月28日(火)必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 【電話】044-201-3136 【FAX】044-201-3209 【メールアドレス】61tisin@city.kawasaki.jp		
本企画は何でお知りになりましたか。 ○で囲んでください。	ちらし、市政だより、新聞()、ホームページ、知人・友人から、 (その他) (学校) ()		

※応募要項を必ずご覧の上、応募をお願いします。※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。
 ※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。