

応募
用紙

東海道川崎宿

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!

住 所			
ふ り が な			
氏 名			
メールアドレス			
作 品 名	小松菜ごはんのみそ焼きおむすび		
作品の紹介	川崎で小松菜はよくとれると調べたらでたので、小松菜を活かしたおむすびを考えました。甘いみそがレパート、子どもから大人まで美味しく食べられます。また、小松菜はカルシウムがたくさん入っているので、現代の日本人のカルシウム不足の手助けにもなります。ビタミンCも9月くらべているので女性にもオススメの一品です。		
作 り 方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	△材料 たいわんごはん 小松菜 みそ マリョ しょうが(すりおろしもの) おりん ごま しあ あめ豆/ごま油	△分量 100g 15g 小1/2 小1 小1/2 小1 1/2g 1/2g 1/2g/1/2g	△調理手順 1. 小松菜を塩ゆでして、水気をしっかりとっておく 2. 1の小松菜とごま、ごはん、しあを混ぜる。 3. 2を三角に1でる。 4. みそ、マリョ、おりん、すりおろししょうがを混ぜ、タレをつくる。 5. フライパンにごま油を、フライパンの大きめに合わせてひく。 6. 3のおむすびの表面をかるく焼いて4のタレをかけ、表面にこげ色がついたら完成。トッピングとしてあめ豆・ごまをふる。
写真貼付欄			
応募締切	平成27年3月16日(月)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		

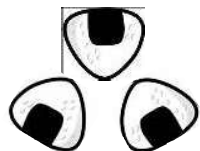
応募
用紙

東海道川崎宿

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!

住 所			
ふりがな			
氏 名			
メールアドレス			
作 品 名	ノラ木う菜の三角おむすび		
作品の紹介	ここ多摩エリア一部地域(稲田堤等)で生産される農家が 等々栽培販売され春(3月頃から)で採れます。くせのない何れも料理できます(別紙代)		
作 り 方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	△ 材 料 ごはん 120g ノラ木う菜 10g 人参 5g 白すり 3g 塩 しょう油	△ 分量 120g 10g 5g 3g 少々	△ 調理手順 1) ノラ木う等を塩ゆでして小さく刻みます。 2) 人参のみじん切りにします。 3) 白すり(神奈川県産)を湯でうしします。 4) 1)にしょう油少々をたらしてあましほった たまたまのごはんは2)、3)と混ぜ三角に おむすびを作ります。
写真貼付欄	 2015.03.02 まだ収穫されてたものを使いました		
応募締切	2015.03.05		
応募先	東 推 進 係 asaki.jp		



「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！～

3

位



葵 紋

住所			
(ふりがな)			
氏名			
メールアドレス			
作品名	多摩川に春が来た		
作品の紹介	春の多摩川の土手に咲く桜や菜の花を思い浮かべて作りました。		
作り方 ※調理手順、材料などを 御記入ください。	●材料 桜の塩漬け 菜の花 錦糸卵	●分量 適宜 2本位 適宜	●調理手順 ・桜の塩漬けは水に数分つけて塩抜きする ・菜の花はゆでてから細かくきざんでおく ・米を洗い、普通に水加減をし、塩抜きした桜の塩漬けを加えて普通に炊く ・炊き上がった桜ごはんは菜の花と錦糸卵を加えて軽く混ぜ、おむすびにする ・塩のかわりに桜の塩漬けを少量まぶす ・のりを巻いてできあがり
写真貼付欄			
提出期限	平成27年3月16日（月）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 61tsin@city.kawasaki.jp		

※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

川崎の名物おむすびを生み出そう！

住 所			
ふりがな			
氏 名			
メールアドレス			
作 品 名	「公園のギンナンありかもうおにぎり」		
作品の紹介	秋は銀杏の実が熟してくると、もうそろそろかきと、近くの公園に毎朝主人が拾いに行き、「今日は何粒」「今日はどれかに先を越した」とか楽しげに拾った実をざっと下処理するのは私です。冷凍庫で保存。		
作 り 方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	材料 米 ギンナン 塩 正三油	分量 2人 40粒 少々 大1	調理手順 分量を釜に入れ、3つうに炊きます
写真貼付欄			
応 募 締 切	平成27年3月16日(月)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		



東海道川崎宿

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!

住 所			
ふりがな			
氏 名			
メールアドレス			
作 品 名	茶飯		
作品の紹介	茶飯にアツセツであさりを入れたおむすびとしました。		
作 り 方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	△材料 大さきい分量 米 2合 大豆 180g 小豆 180g あわ、ひえ 合わせて2合 しょうゆ 1合 さけ 1合 ほうじ茶 400ml あさり 20g	△分量 △調理手順 米をききあげて上げる 大豆、小豆、あわ、ひえ、いり米と合わせておく ほうじ茶を分量ぶんいれこめ あさりに全ての材料を入れたら	
写真貼付欄			
応募締切	平成27年3月16日(月)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】61tsin@city.kawasaki.jp		

応募用紙

東海道川崎宿

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!

住所	
ふりがな	
氏名	
メールアドレス	
作品名	おむすび三兄弟 (ゆず太郎・シリ太郎・あん太郎)
作品の紹介	古来から伝わるおむすびに使われた黒米とゆず、シリ、あんの香りを視覚と味覚と嗅覚の3点の面バランスを考慮し作り上げた。太郎は川崎市の郷土食の周知を図るべく、おむすびの魅力を伝えた。
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	▲材料 白米、黒米、だし昆布1枚、酒20cc ゆずみじん切→白米の下にゆず汁を加える。 酒、だし昆布を加えて炊く。 シリ太郎：白米、ゆず汁、七味粉を加えて炊く。 ▲分量 白米2合、黒米(炊く)1/2合、ゆず汁1/2杯、あんこ50g、シリ太郎：白米、ゆず汁、七味粉、あんこ ▲調理手順 白米用、黒米用のジレキをそれぞれ2合ずつ炊く。白米用のジレキ、各々の具をご飯茶碗に入れ、白米を均等に混ぜる。①ゆず汁+ゆずの皮+白いご飯(白米用) ②シリ太郎+シリ太郎+シリ太郎+白いご飯(白米用) ③あんこ+シリ太郎+だし昆布+七味粉+白いご飯(白米用) 黒米の炊き上がったご飯(黒米用)と①～③を各々、おむすびの形に作る。
写真貼付欄	 
応募締切	()必着
応募先	役所地域振興課まちづくり推進係 アドレス]61tisin@city.kawasaki.jp

2015.03.10

※応募要項を必ずご覧の、
※未成年者の方は、申込書に必要事項を記入の上、保護者の同意書とご一緒に提出ください。

2015.03.10

一)必着

役所地域振興課まちづくり推進係

アドレス]61tisin@city.kawasaki.jp

要項の内容に承諾いただいたこととなります。

グルメ賞

応募
用紙

東海道川崎宿

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!

住 所			
ふ り が な			
氏 名			
メールアドレス			
作 品 名	天かす おむすび		
作品の紹介	いつも余ってしまう天かすと鰹フレークを合わせて おにぎりにしました。		
作 り 方	△ 材料 ごはん 天かす 鰹フレーク めんつゆ	△ 分量 90g 15g 15g 適量	△ 調理手順 天かすをめんつゆにつける ごはん、天かす、鰹フレークを混ぜて にぎる
写真貼付欄			
応 募 締 切	平成27年3月16日(月)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		

※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

川崎の名物おむすびを生み出そう！

住 所			
ふ り が な			
氏 名			
メールアドレス			
作 品 名	川崎ハロウィンおむすび		
作品の紹介	近年川崎ではハロウィンパレードがテレビやメディアで取り上げられ、日本中広い地域の方から認識されています。そのため、季節を問わず「ハロウィンの町 川崎」ということを押し出し、川崎の歴史とともにもっと多くの人に知ってもらってほしいと思い、川崎ハロウィンおにぎりを考えました。		
作 り 方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	△ 材料 米 黒米 卵 かぼちゃ 鶏肉 にんじん ソーセージ パセリ さくでんぶ パーコン のり	△ 分量 180g 2g 1/2個 30g 10g 15g 1本 少々 少々 3g 1枚	△ 調理手順 (白) (オレンジ) (黒) 1. 米を3つに分け、それぞれに炊き合わせを加える。黒米を加える。 2. かぼちゃ10gをゆでてつぶし、焼いたパーコンと合わせ団子状にし、塩をふく。 3. かぼちゃ10gとソーセージを角切りにして炒め、コンマ、パセリ、塩をふく。 4. 鶏肉でからあげを作り、かぼちゃ10gを角切りにして素揚げにし、クレーンソルト、パセリで味を付け、黒ごはんでにぎり。 5. 月型に切った薄焼き玉子とのりでイーストにする。
写真貼付欄			
応募締切	平成27年3月16日(月)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		

PTA賞

応募
用紙

東海道川崎宿

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！

住 所			
ふりがな			
氏 名			
メールアドレス			
作 品 名	焼きチーズおにぎり		
作品の紹介	トロトロチーズがしやうやのこうばいさと又っけい！		
作 り 方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	△ 材 料 ・ご飯 ・チーズ ・しやうや	△ 分量 約120g 適量 〃	△ 調理手順 ① たいはお米にあにきりをつける。 ② 真ん中にチーズを入れる。 ③ 表面にしやうやをつけて 弱火で軽く焼いて完成。
写真貼付欄			
応 募 締 切	平成27年3月16日(月)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		

※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。

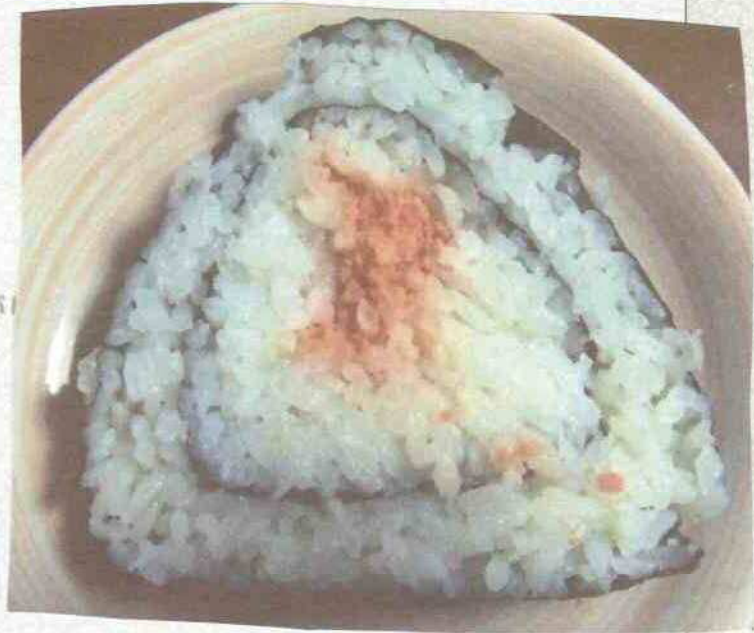


東海道川崎宿

三角おむすび レシピコンテスト

川崎の名物おむすびを生み出そう！

住 所			
ふ り が な			
氏 名			
メールアドレス			
作 品 名	マトリョーシカおむすび		
作品の紹介	おにぎりの中にもう1つ小さいおにぎりが入っています。		
作 り 方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	△材料 白米 魚 のり 塩	△分量 100g 20g 5g 1枚半 適量	△調理手順 20gの白米で5gの魚で小さいおにぎりを作る。 のりできれいに巻く。 100gの白米で小さいおにぎりをつつみ、 周りに塩をふる。 のりできれいに巻く。



応 募 締 切	平成27年3月16日(月)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

応募
用紙

東海道川崎宿

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!

住 所			
ふりがな			
氏 名			
メールアドレス			
作 品 名	川崎 柿おむすび		
作品の紹介	川崎の名産でもある柿(今年干柿)を使い生姜のみじん切と ヒリ辛の種にしみました 梨の酸味がうす切にして甘酢に漬ける		
作 り 方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	▲材料 干柿 生姜 正油 ズマ のり	▲分量 1ヶ 10ヶ 大1 ケス "	▲調理手順 干柿はみじん切 生姜もみじん切 正油を入れ 柿に甘味があるので 少し味噌は入れない 梅干値り 辛味 に煮る ズマとつけるとき 少な 塩味にする
写真貼付欄	 半分は切った所		
応募締切	平成27年3月16日(月)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		

のりがいいで賞



東海道川崎宿

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！

住 所			
ふ り が な			
氏 名			
メールアドレス			
作 品 名	111 さきあひな		
作品の紹介	111橋の"111"をイェージして 筋ノリで巻いたおむすびです。 中は鮭、梅ぼし、焼タラコです		
作 り 方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	▲材料 ごはん 筋青のり (焼鮭 梅ぼし 焼タラコ)	▲分量 120g 適量	▲調理手順 おむすびに タテに筋のりを巻く。
写真貼付欄	 111をイェージ T=ちたなくウマイ。		
応 募 締 切	平成27年3月16日(月)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		

※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

川崎の名物おむすびを生み出そう!

住 所			
ふりがな			
氏 名			
メールアドレス			
作 品 名	ごんぼう大師		
作品の紹介	食物繊維が豊富なごぼうに今までになかった? 具はおせんべい 何とも嬉しくおいし〜い 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 ごぼう、大師巻 ごま、ごま油、塩、 調味料(ごぼう巻のみ) だし汁、砂糖、みりん 正油。	△分量 おむすび 1ヶに 大師巻1本 他以外 分量全て 適当。	△調理手順 ごぼうはみじん切りより少し大きめにきざみ、さっと ゆで、少し濃い目の煮汁で煮切る。 ご飯にこのごぼうをまぶし手にうすくごま油を 付け具の大師巻は食べやすく2つ折りにして入れ にぎってゆく。ごまを振り塩のりも巻き...。 ごんぼう大師の出来上り。
写真貼付欄	 2015/2/23 17:54		
応 募 締 切	平成27年3月16日(月)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		

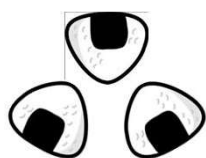
応募
用紙

東海道川崎宿

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!

住 所			
ふりがな			
氏 名			
メールアドレス			
作 品 名	川崎名物「梅菜!」		
作品の紹介	川崎名物なのよ。川崎の地産地消が、良いと思い考えました。 みづ菜は、菜の御紋(カリウム)、のらぼう菜は、(藍藻)(ビタミン) (疲労回復、雅園から伝わる)。柿 (生田産)(家庭が、名付た、良質な食材) 菜も両方調べました。		
作 り 方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	▲ 材料 ごはん みづ菜 のらぼう菜 梅干し 干し柿 胡麻 かつおだし 油 塩 醤油	▲ 分量 120g 1本 4本 1/2個 1/2個 1/2g 少量 少々 少々	▲ 調理手順 のらぼう菜の葉を2枚ボイルしておく。 その他の材料は、全部みじん切りにする。 みじん切りの、のらぼう菜は、油で炒めだし、油を 拭き取り、最後に、みづ菜を加える。火を止める。 ボールにごはんを入れ、炒めた物を入れ、梅干し 干し柿、胡麻を加えて混ぜ、三角おむすび 作り、ボイルしたのらぼう菜の葉を巻く。出来上り。
写真貼付欄	 柿の甘みが 優しいお 味でした。		
応募締切	平成27年3月16日(月)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		



「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！～

春爛漫賞

葵 紋

住所			
(ふりがな)			
氏名			
メールアドレス			
作品名	さくら満開おにぎり		
作品の紹介	桜が咲く東海道を召し上がって頂きたい一品です。		
作り方 ※調理手順、材料などを 御記入ください。	●材料 お米 赤かぶ漬け お塩 愛	●分量 120 g 10 g 少々 大量	●調理手順 1. ご飯を炊く2. 赤かぶ漬けを細かく刻む3. ご飯が炊きあがったら2. を手 塩にかけて愛を込めて結ぶ。
写真貼付欄			
提出期限	平成27年3月16日（月）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		

※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！～



住所			
(ふりがな)			
氏名			
メールアドレス			
作品名	スタミナ満点！かわさきギョーむす		
作品の紹介	川崎といえば川崎餃子。ジューシーな肉餡には川崎産ののらぼう菜をたっぷり入れ、ちょっぴりほろにがに仕上げました。味付けには川崎餃子の味噌。中にも仕上げにも使いました。あげた餃子ののぞく姿はまるで天むすのようなおにぎりです。ニンニクは入れずショウガのみでさっぱり仕上げたので、餃子でもおいを気にせず、お昼ご飯に大きな口をあけてがぶりと食べてほしいと思います。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	●材料（1個分） ごはんのり ★餃子（25個分） 豚ひき肉 のらぼう菜 ねぎ 餃子の皮 ショウガ（すりおろし） 川崎餃子味噌	●分量 120 g 1/8 枚 少々 1 枚 1/2 本 25 枚 1 かけ 大さじ3	●調理手順 ①のらぼう菜はゆでてみじん切りにし、水けをきっておく ※刻んで水けをきった量が豚肉と同じぐらいたっぷり入れる ②ねぎはみじん切りにする ③肉と①②、おろししょうが、餃子みそを粘りが出るまでしっかり混ぜ、餃子の皮で包む ④油を熱し、180℃の油でからりとあげる ⑤④をご飯の中に入れ、三角の頭から餃子が出るようにして握る ⑥のりを巻き、出っ張った餃子の角にみそを塗る
写真貼付欄			
提出期限	平成27年3月16日（月）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		

※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！～



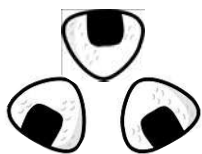
葵 紋

住所			
(ふりがな)			
氏名			
メールアドレス			
作品名	東海道多摩川MUSUBI		
作品の紹介	江戸時代、多摩川を渡った大名たちは川崎宿そばにある「万年堂」で奈良茶飯を食したと言われています。また、多摩川の対岸羽田側では今もあさが獲れ、佃煮の生産がされています。多摩川を渡りひと段落したほっとした時の彼らを思い、是非味わってもらいたいと思って考えたおにぎりです。東京都と川崎市を結ぶ多摩川の两岸の味を楽しめるおむすびです。		
作り方 ※調理手順、材料 などを 御記入ください。	●材料（3個分） 米 節分用炒り大豆 ほうじ茶 酒 塩 あさりの佃煮 のり	●分量 1 合 ひとにぎり 炊飯分 小さじ1 ひとつまみ 15 個 3枚	●調理手順 ①米を洗い、ザルに上げておく ②ほうじ茶は適量の湯で出し、冷ましておく ③炊飯器に①の米、大豆、②のほうじ茶、酒、醤油、塩を入れて混ぜ、炊飯する。 ④炊き上がったらごはんを手に取り、あさりの佃煮を入れ、三角に握る ⑤海苔を周囲に巻き、上にもあさりの佃煮を飾る
写真貼付欄			
提出期限	平成27年3月16日（月）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		

※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！～

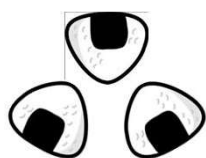
食育賞

住所			
(ふりがな)			
氏名			
メールアドレス			
作品名	世界をギュギュっと！カワサキ餃子おにぎり～しゃきしゃきのらぼう菜入り～		
作品の紹介	川崎といえば川崎餃子。そしてコリアンタウンのある街。ご飯の中には川崎ののらぼう菜をたっぷり入れた、川崎餃子風肉みそ。ご飯はごまをふり、韓国のりで巻きました。ピリ辛の餡に韓国のりの香ばしさが食欲そそるスタミナのつくおにぎりです。川崎は国際都市。様々な国の味をぎゅっと閉じ込め皆がおにぎりを中心に笑顔になってほしいという願いを込めて考えました。		
作り方	●材料（1個分） ごはん ごま油 ごま ★肉みそ（6個分） のらぼう菜 豚ひき肉 川崎餃子の味噌 韓国のり ごま（飾り用すりごま）	●分量 120 g 少々 少々 2束 50 g 大さじ1 小1枚 少々	●調理手順 ①のらぼう菜は洗ってみじん切りにする ②炊いたご飯に白ごま・ごま油をまぶす ③韓国のりを用意する（ない場合には、普通ののりにごま油をはけで塗り、軽く塩をふる） ④①と豚ひき肉を炒め、川崎餃子みそで味をつける ※豚肉の油で炒める（テフロン加工のフライパンがよい） ⑤ご飯に④をとり、にぎる。しあげに韓国のりを巻き、すりごまをトッピングする
写真貼付欄			
提出期限	平成27年3月16日（月）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		

※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！～

花見で賞

住所			
(ふりがな)			
氏名			
メールアドレス			
作品名	はるだよ～		
作品の紹介	ガリのピンクが桜を感じさせてくれます。		
作り方 ※調理手順、材料などを 御記入ください。	●材料 ご飯 150 g ガリ ピンク 桜の葉 塩抜きしたもの	●分量 150 g 2枚 1枚	●調理手順 ガリを刻みご飯に混ぜる。三角に結んで桜の葉で挟む
写真貼付欄			
提出期限	平成27年3月16日（月）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		

※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。

おいしそうで賞

応募
用紙

東海道川崎宿

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!

住 所			
ふ り が な			
氏 名			
メールアドレス			
作 品 名	鮭チーズおにぎり		
作品の紹介	まぜるだけの簡単おにぎり!!!		
作 り 方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	△ 材 料 ごはん 焼魚 チーズ こしょう	△ 分 量 100g 10g 5g 少々	△ 調理手順 ・焼魚の骨を抜きほぐす。 ・ごはん、焼魚、チーズ、こしょうをまぜる。 ・レンジ(600w)で20秒程あたためる。
写真貼付欄			
応 募 締 切	平成27年3月16日(月)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		

※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。

食べたいで賞

応募
用紙

東海道川崎宿

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!

住 所			
ふ り が な			
氏 名			
メールアドレス			
作 品 名	なしの肉を焼きおにぎり		
作品の紹介	川崎市の特産品である「梨」を用い、おにぎりづくり。 梨とひき肉を混ぜて炒め、おにぎりにし、しょうゆで焼きます。		
作 り 方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	▲材料 梨 ひき肉 おにぎり しょうゆ しょうゆ ご飯 バター	▲分量 10g 5g 4g 4g 適量 100g 2g	▲調理手順 ① 梨とひき肉をボウルで炒める ② 水を入れ、炒める ③ ご飯のまん中に入れ、にぎる ④ おにぎりを焼き、ほけしょう油をぬる ⑤ 焦がめがき、完成
写真貼付欄			
応募締切	平成27年3月16日(月)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		

※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。

応募
用紙

東海道川崎宿

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!

住 所			
ふ り が な			
氏 名			
メールアドレス			
作 品 名	六さんおすび		
作品の紹介	東海道川崎宿交流館のキャラクター「六さん」をイメージして川崎をアピールし、盛り付けました。		
作 り 方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	△材料 白 飯 焼 鰯 高 菜 塩 漬 海 苔 味噌 漬	△分量 120g 10g 少々 少々	△調理手順 白飯に焼鰯をのせし 塩少々をのせる 三角形にし、逆三角形に1/2 高菜のハチマキ 川で貝がら 目、鼻は 味噌漬でのせつけます
写真貼付欄			
応 募 締 切			
応 募 先	東海道川崎宿交流館 〒210-8571 【電話】044-210-8571 振興課まちづくり推進係 tisin@city.kawasaki.jp		

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！

住 所			
ふりがな			
氏 名			
メールアドレス			
作 品 名	六郷おむすび		
作品の紹介	川崎宿といえば「六郷の渡し」六郷で取れたアサリとノリをテーマに しました。アサリはおむすびの中でお腹の中と安定した形でジジの佃煮にしました。		
作 り 方	△材料 ごはん しじみの佃煮 オリーブ オリーブ マヨネーズ ゴマ油	△分量 110gくらい スプーン 1/2 1枚 1/4 少々 適量	△調理手順 オリーブはあらかじめいり玉子に混ぜ（少し砕く）を入れ マヨネーズ少々をあえる。 オリーブはタテ半分に切る。 ゴマ油をひいたおむすびにしじみと玉子を入れ オリーブを下むけをさかすかにのせておく。 おむすびの上をゴマ油を少しのせる。
※調理手順、材料 などを御記入く ださい。			
写真貼付欄			
応 募 締 切	平成27年3月16日(月)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		

スイーツ賞

応募
用紙

東海道川崎宿

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!

住 所			
ふ り が な			
氏 名			
メールアドレス			
作 品 名	和菓子風にむしり		
作品の紹介	川崎といえば「くずもち」のイメージが強いので、それをおむすびにできないかとおもい、きなこをまぜ、くずもちを入れました。		
作 り 方	△ 材 料	△ 分 量	△ 調理手順
	ご飯 きなこ ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	100g 50g 20g	ご飯にきなこをまぜる! おむすびの形にして くずもちを入れる 形にして完成!
写真貼付欄			
応 募 締 切	平成27年3月16日(月)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		

※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。

最高齢賞

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!

住 所			
ふ り が な			
氏 名	男・女 年 齢 91 歳		
メールアドレス			
作 品 名	こし入り梅にネリ		
作品の紹介			
作 り 方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	△材料 ごはん120g	△分量 つくね みそ 大1	△調理手順 ごはんを中に入れ 塩で味付け
写真貼付欄			
応 募 締 切	平成27年3月16日(月)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		

※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。

最高齡賞

応募
用紙

東海道川崎宿

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!

住 所			
ふ り が な			
氏 名			年 齢 91 歳
メールアドレス			
作 品 名	おかか おむすび		
作品の紹介			
作 り 方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	△ 材 料 ごはん 120g	△ 分 量 かつお おし いり油	△ 調理手順 塩おむすび なり
写真貼付欄			
応 募 締 切	平成27年3月16日(月)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		

※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。