



「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

川崎市観光協会会長賞

作品名	平和の結び		
作品の紹介	「平和」の象徴ともいわれるオリーブをモチーフにおむすびを作ってみました。北朝鮮からのミサイルなど心配が絶えない昨今ですが、おむすびを通して、世界の平和を川崎から呼びかけることが出来たらうれいです。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	●材料 米 緑米 ブラックオリーブの塩漬 塩 オリーブの葉 お好みでオリーブオイル	●分量 1合 小さじ2強 1/2コ 少々 少々 少々	●調理手順 お米1合に対し、緑米を小さじ2強まぜ、ご飯を炊く。炊けたら、100gをとり、おむすびを握る。軽く塩を振り、真ん中にブラックオリーブを半分に切ったものを入れる。最後に、三角の頭の部分にオリーブの葉を飾る。(オリーブオイルの香りが好きな方は、炊きあがったご飯にオリーブオイルを少し混ぜても可です。)
写真貼付欄			
提出期限	平成30年2月28日(水) 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!～



アイディア賞

作品名	欲張りきつねむすび		
作品の紹介	こんがり焼いた油揚げの触感と風味が、甘辛い雑魚と胡桃と梅干しのご飯によく合います。クリームチーズがアクセント。いろんな栄養素が詰まったおにぎり、川崎からの「旅立ち」にエールを込めて。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	●材料 (1つ) ご飯 油揚げ クリームチーズ 胡桃 ちりめんじゃこ 梅干し (大) 砂糖 みりん 醤油	●分量 茶碗 軽く1 1枚 20g 10g 15g 1個 大さじ 1 小さじ 1 小さじ 1	●調理手順 ① フライパンで胡桃とちりめんじゃこを乾煎りする。 ② 鍋に、砂糖、みりん、しょうゆを入れて煮立たせ、そこに①を入れてカラメル状になるまでよく絡ませる。 ③ 油揚げを開き、裏側にクリームチーズを塗る。 ④ ご飯に②と、ほぐした梅干しを加えてよく混ぜる。 ⑤ タップの上に③を乗せ、その上に④を盛って三角に握る。 ⑥ フライパンで (油は敷かず) ⑤の両面をこんがり焼いたら、できあがり。
写真貼付欄			
提出期限	平成30年2月28日 (水) 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。	知人・友人から		

※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!～



グルメ賞

作品名	かわさきそだちの「のらぼう天むす」																														
作品の紹介	川崎の野菜と言えはのらぼう菜、そののらぼう菜を使って2種の天むすを作りました。のらぼう菜は生で冷凍することで長期間楽しむことができます。																														
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	<table border="1"><thead><tr><th>●材料 各1個</th><th>●分量</th><th>●調理手順</th></tr></thead><tbody><tr><td>のらぼう菜</td><td>1茎</td><td>1. のらぼう菜は葉先を天ぷらを作る分残し (5cmくらいカット) 残りをサッと湯がいて冷水にとる、水気を絞り細かく刻む。</td></tr><tr><td>ご飯</td><td>200g</td><td>2. ご飯100gにゆかりを混ぜ、残り100gに昆布茶と刻んだのらぼう菜を混ぜる。</td></tr><tr><td>ゆかり</td><td>1g</td><td>3. 米粉を炭酸水でとき衣をつくる。1でカットしたのらぼう菜を絡めて170度の油でサクッと揚げる。残りの衣に青のりをまぜ、ちくわを絡めて磯部揚げにする。</td></tr><tr><td>昆布茶</td><td>1g</td><td>4. のらぼう菜の天ぷらはゆかりご飯に、ちくわの天ぷらはのらぼう菜ご飯で包む三角おむすびにする。</td></tr><tr><td>米粉</td><td>大さじ2</td><td>5. 海苔を巻いたら完成</td></tr><tr><td>炭酸水</td><td>大さじ2</td><td></td></tr><tr><td>ちくわ</td><td>1/4本</td><td></td></tr><tr><td>青のり</td><td>小さじ1/2</td><td></td></tr><tr><td>こめ油</td><td>適量</td><td></td></tr></tbody></table>	●材料 各1個	●分量	●調理手順	のらぼう菜	1茎	1. のらぼう菜は葉先を天ぷらを作る分残し (5cmくらいカット) 残りをサッと湯がいて冷水にとる、水気を絞り細かく刻む。	ご飯	200g	2. ご飯100gにゆかりを混ぜ、残り100gに昆布茶と刻んだのらぼう菜を混ぜる。	ゆかり	1g	3. 米粉を炭酸水でとき衣をつくる。1でカットしたのらぼう菜を絡めて170度の油でサクッと揚げる。残りの衣に青のりをまぜ、ちくわを絡めて磯部揚げにする。	昆布茶	1g	4. のらぼう菜の天ぷらはゆかりご飯に、ちくわの天ぷらはのらぼう菜ご飯で包む三角おむすびにする。	米粉	大さじ2	5. 海苔を巻いたら完成	炭酸水	大さじ2		ちくわ	1/4本		青のり	小さじ1/2		こめ油	適量	
●材料 各1個	●分量	●調理手順																													
のらぼう菜	1茎	1. のらぼう菜は葉先を天ぷらを作る分残し (5cmくらいカット) 残りをサッと湯がいて冷水にとる、水気を絞り細かく刻む。																													
ご飯	200g	2. ご飯100gにゆかりを混ぜ、残り100gに昆布茶と刻んだのらぼう菜を混ぜる。																													
ゆかり	1g	3. 米粉を炭酸水でとき衣をつくる。1でカットしたのらぼう菜を絡めて170度の油でサクッと揚げる。残りの衣に青のりをまぜ、ちくわを絡めて磯部揚げにする。																													
昆布茶	1g	4. のらぼう菜の天ぷらはゆかりご飯に、ちくわの天ぷらはのらぼう菜ご飯で包む三角おむすびにする。																													
米粉	大さじ2	5. 海苔を巻いたら完成																													
炭酸水	大さじ2																														
ちくわ	1/4本																														
青のり	小さじ1/2																														
こめ油	適量																														
写真貼付欄																															
提出期限	平成30年2月28日 (水) 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。	○ららし、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!～



川崎中学校 P T A 賞

作品名	カレーチップスおむ		
作品の紹介	子供でも簡単に楽しく作れて、冷めても美味しいおにぎりを考えました。具材もカレー味にしたミートボールとシンプルですが、ポテトチップがカレーのじゃがいもに変身しちゃいます。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	●材料 温かいご飯 市販のミートボール ポテトチップ (コンソメ味) ケチャップ カレー粉 万能ねぎ	●分量 90 g 2 個 4 枚 小さじ1 小さじ1/4 10 cm	●調理手順 ①ミートボールは指定通りあたため、全て8等分に切る。 万能ねぎは小口切りする。 ②ボウルに①、ケチャップ、カレー粉を入れて混ぜ、温かいご飯、ポテトチップ3枚分を大きく割って加え、切り混ぜる。 ③②を三角形のお握りに握り、ポテトチップ1枚を刺す。
写真貼付欄			
提出期限	平成30年2月28日 (水) 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、 <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!～



第4回レシピコンテスト

準優勝

作品名	都結びおむすび		
作品の紹介	東京と京都を結ぶ東海道の川崎宿らしく、東京のべったら漬けと京都のちりめん山椒を具材にしました。 べったら漬けの甘味とちりめん山椒の辛さが絶妙で、かつ、食感も楽しい食べ応えのあるお握りです。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	●材料 温かいご飯 べったら漬け ちりめん山椒 ピーナツ 大葉	●分量 90 g 10 g 5 g 6 g 1 枚	●調理手順 ①べったら漬けは5mm角に切る。ピーナツは粗く砕く(粒の1/3位の大きさ)。大葉は千切りにする。 ②ボウルに温かいご飯、ちりめん山椒、①を加えて切り混ぜ、三角形のお握りに握る。
写真貼付欄			
提出期限	平成30年2月28日(水) 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、 <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!～



優秀作品賞

作品名	混ぜるだけ!!ふっくら旨い☆Caおむすび	
作品の紹介	以前、アメリカに住んでいた時によく作っていたおむすびをアレンジしました。ゆかりとチーズの組み合わせは現地の人達にもとても好評で、ホームパーティーの一品としても重宝していました。白ごま、じゃこ、チーズはどれもカルシウム豊富で、青じそはビタミンたっぷり、ゆかりのクエン酸と栄養バランスもバッチリです。どの具材も手軽で混ぜるだけなので、小さなお子様の朝食やお弁当、成長期の子供達の間食にもぴったりです。粗挽きこしょうのおかげで、具材のくせが調和するので乳製品の取りにくい高齢者の方も美味しく召し上がれますよ。	
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	<p>●材料（2個分）</p> <p>ご飯 200g ピザ用チーズ 大さじ4 じゃこ 小さじ4 ゆかり 小さじ1 炒りごま（白） 小さじ1 青じそ 5枚 粗挽きこしょう お好みの量</p>	<p>●分量</p> <p>●調理手順</p> <p>1. 青じそを千切りにする。 2. じゃことごまは、香りが立つようにフライパンで乾煎りする。 3. 飾り用の具材を少量残し、全部の具材を混ぜ込む。 4. ラップの上に飾り用の具材、ご飯をのせ三角にむすぶ。 5. 青じそ、粗挽きこしょうをお好みで添える。 冷めても、焼やいてもふっくら美味しく、パーベキューにもおすすめです。</p>
写真貼付欄		
提出期限	平成30年2月28日（水）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、 <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

三角おむすび レシピコンテスト

No. 10

川崎の名物おむすびを生み出そう!

川崎区長賞

作品名	Sukiyaki		
作品の紹介	川崎生まれの坂本九ちゃん。世界的にヒットした名曲“Sukiyaki”と三角おむすびをコラボさせ、川崎の名物にしたいと思います。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	△材料 (10個分)	△分量	△調理手順
	オージービーフ (薄切) 炭酸水 和牛脂 長ねぎ 白滝 (組め)	50g 50g 15g 50g 30g	① オージービーフは炭酸水に30分つける ② 白滝は1cm幅に切る ③ 生椎茸は軸を取り5mm角の荒み切りに切る ④ ②と③をすき焼きのたれ大1で煮る ⑤ 長ねぎは縦半分 _{横5mm幅} に切り、和牛脂5gで炒める
写真貼付欄	生椎茸	20g	⑥ ①のオージービーフは水気を取り、和牛脂10gで焼き、香りづけをする
	片栗粉	小1	⑦ 香りづけをしたオージービーフは1.5cmの短冊切りにしさらに5mmの薄切りにする
	こつぶねーちゃん	50g	⑧ すき焼きのたれ大1と水1を合わせ④に入れる
	すき焼きのたれ	大2	⑤の長ねぎと⑦のオージービーフも入れて煮る
	焼のり (有明産)	2枚	火が通ったら、水溶き片栗粉 (片栗粉1+水2) を加え、とろみをつける
	塩	少々	⑨ ⑧の具を10ヶ分に分ける (1個は15gくらい)
			⑩ ご飯1kgに、こつぶねーちゃん50gを混ぜ10ヶに分ける
		⑪ 手のひらに塩をつき⑩のご飯に⑨の具を中央に入れ三角おむすびを作る	
		⑫ 焼きのり1枚を6等分にし、おむすびに巻く	
		* 具はゆめに作り、小分けし、日付を書いて冷凍しても便利です	



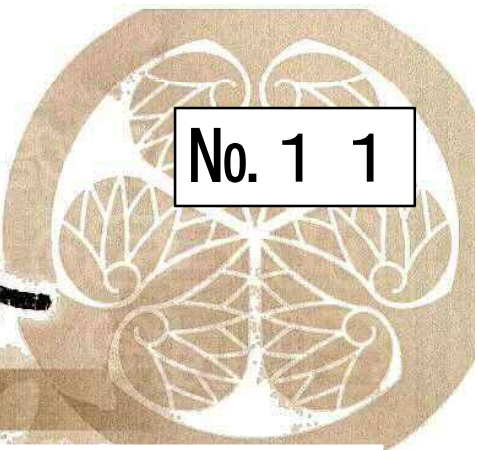
※応募要項を必ずご覧の上、応募をお願いします。※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



東海道川崎宿

三角おむすび レシピコンテスト

No. 1 1



川崎の名物おむすびを生み出そう!

春爛漫賞

作品名	春のそぼめしおにぎり		
作品の紹介	川崎市内の大学に通っていた時に文化祭でつくった「そぼめし」に、えびやレタスを入れて春らしく色鮮やかに仕上げた。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	材料 焼きそば麺 ジョん粉 レタス えび 白ごま 鶏がらスープの素 塩胡椒	分量 1袋 茶碗1杯分 1枚 }適量 小エビ1 少々	調理手順 1. 麺を1cm角くらいに切り、レタスは手で小さくちぎる。 2. フライパンに油を入れて麺を炒め、ほぐしてジョん粉を入れる。レタス、えび、白ごまを加える。 3. よく混ぜ合わせて、鶏がらスープの素を加え、最後に塩胡椒で味を整える。 4. 仕上げに仕上げの粉を振り、のりを巻いて完成☆
写真貼付欄			
応募締切			
応募先	東海 〒211-0079 川崎市川崎区栄町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()		

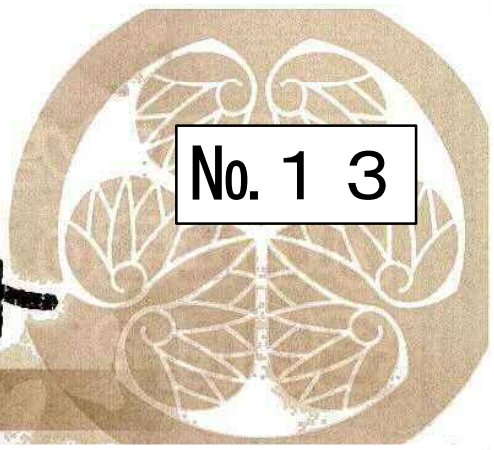
※応募要項を必ずご覧の上、応募をお願いします。※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



東海道川崎宿

三角おむすび レシピコンテスト

No. 13



川崎の名物おむすびを生み出そう!

地産地賞

作品名	カラフルな川崎ぬか漬おむすび		
作品の紹介	川崎名産品『ミックスぬか漬』のにんじん、かぶ、きゅうり、大根をおにぎりにちりばめてカラフルなイメージを作りまけ。3本ののりは川崎の「り」の字をイメージ		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	<p>△材料</p> <p>白米 100g ミックスぬか漬 にんじん 1/4本 かぶ 1/4個 きゅうり 1/4本 大根 1/4本 塩 少々</p>	<p>△分量</p>	<p>△調理手順</p> <p>ミックスぬか漬のにんじん、かぶ、きゅうり、大根をやや大きめのみじん切りにします。白米と混ぜてから、全体に塩をふり、おにぎりの形にします。3本ののりで巻いて、できあがり。</p>
写真貼付欄			
応募締切			
応募先	<p>東海</p> <p>〒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</p>		推進係
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(<u>毎年応募しています</u>))</p>		

※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. 16

川崎の名物おむすびを生み出そう!

優勝

作品名	かわさき餃子みそチーズおむすび		
作品の紹介	「かわさき餃子みそ」とチーズがとても合うので、おむすびにしました。 3本ののりは川崎の「川」をイメージしてみました。		
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
	白米 100g かわさき餃子みそ ベビーチーズ	適量 2個	ベビーチーズを5ミリ程度の角切りにします。 (少し大きめの方がチーズの味がハッキリします) 餃子みそと白米を混ぜ合わせ、チーズを混ぜて、3本ののりで巻いて、できあがり。
写真貼付欄			
応募締切			
応募先	〒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(毎年応募しています)		

※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. 18

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	とろとろチョコむすび		
作品の紹介	おにぎりといえば"運動会や遠足などの行事"に持って行くもの"だ"と思い、小さい頃の自分を思い返してみれば、おにぎりの中の具の定番である、おかや鰹が嫌いだ。"た"ことから、大好きなチョコレートと組み合わせ、おかず系おにぎりでなくデザート系おにぎりを作ってみました。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	▲材料 ご飯 チョコレート 春巻きの皮 とろけるチーズ	▲分量 100g 1枚 1枚 1つか片程度	▲調理手順 ① ご飯をお皿に広げ、とろけたチョコレートと混ぜる ② 三角形にする ③ 春巻きの皮で②をま ④ ③を低温でゆっくり揚げる ⑤ 春巻きの皮が"きつね色"になったら、鍋からあげて油をきれば"完成!!"
写真貼			
応募締切	平成30年2月28日(水)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、 <u>知人・友人から</u> 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. 2 1

川崎の名物おむすびを生み出そう!

競馬賞

作品名	おにぎり 食べたら 馬 勝った (うまおんた)		
作品の紹介	川崎のシンボル、川崎競馬場では、競馬だけでなく、パンマルシェや餃子まつりなど、様々なイベントで市民の憩いの場となっています。今回は競馬場の名物のやきそばとコロッケで おにぎり を作ってみました。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	材料 市販の やきそば キャバツ はんぺん 豚肉 そうざんの コロッケ	分量 1小く3 2枚 1/3cup 50gくらい	調理手順 やきそばを 5mmくらいに刻みます。 キャバツは1cm四方、はんぺんは小さく切り出しておきます。 豚肉を小さく切ります。 そばを ¹ ため、ソースで味つけします。 中に ^{とこみ} コロッケを入れて、にぎります。 のりを巻いてできあがりです。
写真貼付欄			
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()		

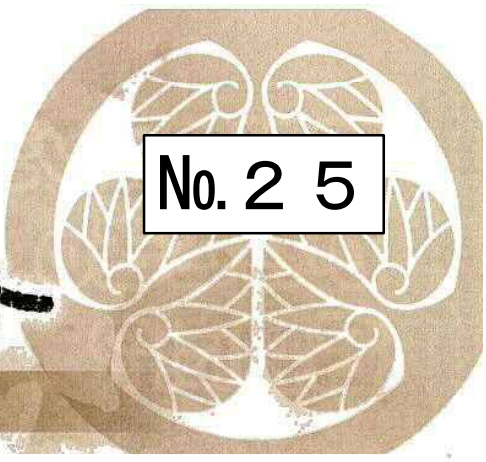
※応募要項を必ずご覧の上、応募をお願いします。※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。
※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



東海道川崎宿


三角おむすび レシピコンテスト

No. 25



川崎の名物おむすびを生み出そう!

ユニーク賞

作品名	「御紋おむすび」		
作品の紹介	あおいの「御紋」をオクラであらわしてました。 おむすび「マネズ」がポイントです。		
作り方 <small>※調理手順、材料などを御記入ください。</small>	材料 ご飯(押し麦入り) 100g おくら 1本 うめぼし(かき揚げ) 1ヶ しお 少々 白ごま、おむすび「マネズ」少々	分量 100g 1本 1ヶ 少々 少々	調理手順 うめぼしをこまかくきざむ。 ご飯にうめぼしと白ごまとしおをまぜて 三角おむすびをにぎる。 おくらをゆでてきておむすびにかざる。 おむすび「マネズ」をつけて
写真貼付欄	 <p style="text-align: right;">ってください。</p>		
応募締切	平成30年2月28日(水)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. 27

川崎の名物おむすびを生み出そう!

おいしそうで賞

作品名	街道むすび		
作品の紹介	街道には松並木がある事から、松のきゅうは緑とお茶で表現しアクセントにじゅまにたならない程度あげ玉を加えました。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	材料 ご飯 玄米茶(粉) あげ玉 塩 のり	分量 茶 1.1~2 大 1~2	調理手順 ① ご飯に分量の玄米茶 あげ玉を入れます むすび ② ①にしっかりめに全体に塩をすする ③ のりをつける。 (業務スーパー/天カサ コレス70-110・粉末茶)
写真貼付欄			
応募締切	平成30年2月28日(水)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 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. 29

葉紋

食べたいで賞

作品名	おなか元気結び		
作品の紹介	海藻は食物繊維が多く体にいいそうです。今回は残ったひじきの煮物の煮汁を切り、塩こぶを加えて乾煎りしたものを使いました。		
作り方	●材料 米2カップ 五穀米小袋1	●分量	●調理手順 ごはん100グラム。おむすびにして大きめの海苔でぜんぶくるむ
※調理手順、材料などを御記入ください。			
写真貼付欄			
提出期限	平成30年2月28日(水) 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

No. 3 2

川崎の名物おむすびを生み出そう!

優秀作品賞

作品名	おむすびっていいな!		
作品の紹介	麦の食感がいいです。		
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
	米 押麦 45g = 米 90ml あおさ粉 油揚 1枚	2C 大1	○米は通常通り炊く ○油揚は、2枚に割り切り、2分程焼く。 ○正油 2 = 1mlの割合の外に(油揚は1cm角に切る)つけ お合せる。ごはんには油揚、あおさ粉をまぜて、塩でおむすび。
写真貼付欄			
応募締切			
応募先	東...		
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、市政たより、新聞、 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. 33

川崎の名物おむすびを生み出そう!

川崎駅広域商店街連合会会長賞

作品名	ツツアロ、うず、ベスト		
作品の紹介	麦めしに塩おむすびしたからよれさびしいかたよ 油揚げを見つけました。		
作り方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	△材料 米 2C 胚芽押麦 塩 梅干	△分量 45g + 水 90ml	△調理手順 通常の米の水の他胚芽押麦分は 水 90ml を入れて炊く。 ① 油揚げ大さじ 1/2 にしてうら面を2分程焼く ② 油揚げに正油みじんを同量した液をぬる。 ③ 小田原梅干を1枚を中に入れて塩おむすびにする ④ ③に②を巻く
写真貼付欄			
応募締切			
応募先			
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. 35

川崎の名物おむすびを生み出そう!

川崎小学校PTA賞

作品名	パンダの香香にぎり		
作品の紹介	日中友好のシンボルとして、昨年生まれた香香パンダが人気な川崎と、中国の瀋陽市と姉妹都市関係を結んでいるので、作ってみました。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	材料 切昆布 豚ひき肉 生姜 (飾り付け) 小豆 の水	分量 150g 50g 少々 3粒 1切株 1本	調理手順 ひき肉とみじん切にした生姜をごま油小さじ3で炒め、切昆布をくわ入。水と大粒2を入れた。3分煮込みます。 味付けは、塩小さじ1/2、めんつゆ大さじ1です。 おにぎりを握った後、パンダの胴体部分の巻いて、目を豆粒でお、耳を小豆とずつで飾り付けます。歯に見立てた水菜をまいて出来上がりです。
写真貼付欄			
応募締切	平成30年2月28日(水)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. 36

川崎の名物おむすびを生み出そう!

川崎青年会議所理事長賞

作品名	王冠の御紋むすび		
作品の紹介	定番おむすび、金平ごぼうの中に入れ、白ごま下ごぼりとし、みょう菜を添え、御紋に見立て作りました。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	<p>△材料</p> <p>みょう菜 ごぼう 人参 白入りごま ごま油 だし醤油 砂糖 塩 醤油 みりん</p>	<p>△分量</p> <p>1枚 20g 20g 約10g 小20ml 大20ml 小20ml 大20ml 各10ml</p>	<p>△調理手順</p> <p>ごぼう、人参を小口切にカットし、ごま油で炒め、人参を火入れ、だし醤油、砂糖、塩、醤油、みりんを加え、煮汁がなくなるまで火を通す。(臭い飛ばす) 米飯の中心に具を入れ、三角おむすびを作り、白入りごまをまぶす。 みょう菜(おむすびの葉)を添える。</p>



応募先 〒210-8570 川崎市川崎区栗田町
 【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。
 5/18、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。



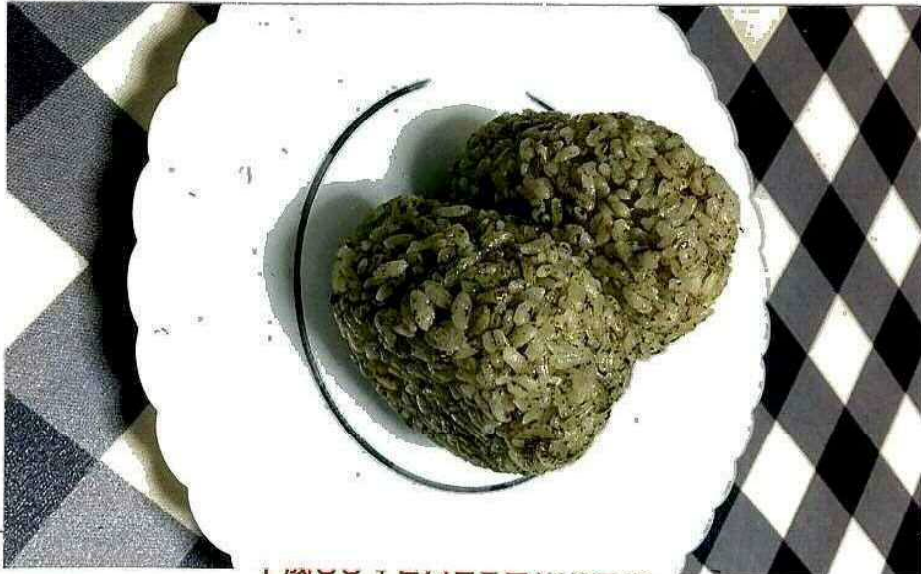
東海道川崎宿

三角おむすび レシピコンテスト

No. 37

川崎の名物おむすびを生み出そう!

優秀作品賞

作品名	茶むすび		
作品の紹介	健康的に体の為に「茶」を食べる。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	▲材料 日本茶粉末 塩 米 海苔	▲分量 小さじ3杯 少々 2合 どちらでも	▲調理手順 茶を粉末にして米と一緒に炊く。塩とまぜて、普通に握る。海苔はお好みにて
写真貼付欄			
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。	<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、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。