

かながわ学校給食夢コンテスト「夢の献立」応募用紙

学校名	学年・組	平塚市立金目中	学校	2年	2組
-----	------	---------	----	----	----

(ふりがな)	むらやま みかり
--------	----------

氏名	村山 美緒梨
----	--------

応募する部門	①か②のどちらかに○をつける ①栄養バランス ②地場産物
--------	--------------------------------------

メニュー名	とろとろなすのカルシウムたっぷり煮浸し
-------	---------------------

材料名
 ○とろとろなす<平塚産> 加元
 ○じゃこ<湘南の海でとれたしらす>
 〃 2~3本
 〃 10g + 味付け(塩、しょう油、みりん、小じょう)
 ○ ナッツ 〃 適量
 サラダ油 〃 小じょう1
 みりん 大じょう3
 だし汁 〃 200ml
 おろししょう油 小じょう4
 しめじ 〃 大じょう3

写真または絵



このメニューの特徴やアピールしたいことを書いてください。
 あさつゆな場のとろとろなすと 湘南の海でとれたしらすでちりめんじゃこを作り使用し
 今、現代人に足りないと言われる「カルシウム」をとれるようにしました。
 また、アーモンドを加えることで、色とりや食感も良くなりストレスフリー
 な料理になるようにしました。さらになすに含まれるカリウムで「夏バテ
 かい」消交効果もあります。

メニューを考える時に工夫したこと、メニューを考えてみた感想を書いてください。
 1つの料理でたくさんの栄養素をいれたかったのが、ナッツやちりめんじゃこ
 を加えてみました！湘南でとれたしらす、平塚産とろとろなすを使用し、色とりが良
 くなるようにナッツも加えてみました。
 冷めてもおいしい煮浸しなので、給食にもピッタリです。地元の野菜を
 使用することで農家さんを応援したり地域の活性化もできて夢のつまった献立になりました。