

かながわ学校給食夢コンテスト「夢の献立」応募用紙

がっこうめい 学校名	がくねん・くみ 学年・組	平塚市 ^{りつ} 立	大野中 ^{がっこう} 学校	2 ^{ねん} 年	2 ^{くみ} 組
---------------	-----------------	---------------------	------------------------	-------------------	-------------------

(ふりがな)	ごしま りおん
--------	---------

しめい 氏名	五嶋 莉音
-----------	-------

おうぼ 応募する部門	①か②のどちらかに○をつける ① ^{えいよう} 栄養バランス ② ^{じばきんぶつ} 地場産物
---------------	--

メニュー ^{めい} 名	にぎやかな鰯 ^{いわし} わい
----------------------	--------------------------

- ざいりょうめい
材料名 (四人分)
- あじ (3枚卸しにした物) ... 250g
 - ミニトマト (黄・赤) ... 各5個
 - ピーマン ... 4個 ○ なす ... 3本
 - かぼちや ... 160g ^{あじ} (塩・コショウ)
- | | |
|-------------|--|
| 日本酒 ... 大2 | (しょうが ... 親指大 (卵 12
にんにく ... 1片 (片栗粉
唐辛子 ... 1本 ... 大4
揚げ油) |
| しょうゆ ... 大3 | |
| 酒粕 ... 大2 | |
| さとう ... 大1 | |
| 水 ... 大1 | |



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。

- 魚が苦手な人でも、魚の臭みなどが無いので、食べやすくなっています。
- あじは平塚市の地場産物でもあるので、あじの良さが分かってもらえるような料理にしました。

メニュー^{かんが}を考える時に工夫^{とき}したこと、メニュー^{かんが}を考えてみた感想^{かんそう}を書いてください。

- 『お魚かお肉どっちかを入れる』というときに、お魚の方が栄養が良いと聞いたことがあったし、カルシウムなどが入っていて体に良いのではないかなと思ったので、お魚にしました。
- 野菜については、色がきれいな緑黄色野菜を選びました。