

学校名 (がっこうめい)	学部 (がくぶ)	学年 (がくねん)	ふりがな <u>上杉 ひとる</u>
神奈川県立鎌倉支援学校	高等部	2 年	名前 <u>吉田 暉</u>

さくひんめい 作品名 梅しらすイカめしとんじろ	梅しらすイカめしとんじろ 
< 食材名 > ※県内産品は分かるように () で記入 イカ (きゅうり) ちゅうい 米 (さつまいも) ゴロウ もち米 (かぼちゃ) 長ねぎ ひょうたん (わかめ) トマト 酒 (しょうゆ) ブロッコリー 水 (ふたにんじん) 出汁 (めんま) しやしん え めん ちゅうい み	
つか けんないさんびん かず 使った県内産品の数 5 つ	
つか しよくざいすう 使った食 材 数 (調味料は除く) 15 つ	
< 献立のとくちょうや工夫したことを書きましょう。 > ・もちごめごはん もちごめで火炙き上げておりもちもちとした食感を楽める。うめしらすイカめしはもち米と米をいれてしらすの旨味を生かせることで、ぱりとした味付けをしました。とんじろは、ふたにくと根菜をたっぷりかけてビタミンや食物繊維を補えるようにしました。わかめときゅうりの酢漬はわかめのミネラルとしらすのカルシウムときゅうりのβカロチンが、味がとくちょうです。トマトとブロッコリーのサラダは見ためを楽しむことができました。しょうゆ味のバランスをちょうどよくなりました。とんじろであまごいかにてんぷら焼き、わかめときゅうりの酢漬は、おなかが満たされ、気持ちよく食べられるようになりました。おなかがいっぱいになるまで、みながおなか一杯になれたらいいと思います。	
< 献立を考えてみた感想を書きましょう > まず食べる人の栄養バランスを重視しました。そのあとは、味のバランスそして見た目に見合ったアレンジを考えるのは、いろいろなお料理を参考にしたいですね。この献立を考えるのをがんばりたいと思います。献立を考えることで、味だけでなく、見た目や見栄え、食べたあとの満足感まで大切にすることができました。これからもみんなが喜んで食べてくれる献立を考えたいと思います。	