

学校名	学年・組	野比東	学校	5年	1組
-----	------	-----	----	----	----

(ふりがな)	なかいし はると
--------	----------

氏名	中石 悠斗
----	-------

応募する部門	①～③のうち、ひとつに○をつける
	<input checked="" type="radio"/> ①食文化 <input type="radio"/> ②地場産物 <input type="radio"/> ③野菜

メニュー名	南海鶏飯 トマトのカップサラダ ワカスープ
-------	-----------------------

- 材料名
- 南海鶏飯
 - トマト
 - ワカ
 - タマネギ
 - 塩
 - しょうゆ
 - ごま油
 - ガラスープ
 - すりこんこん
 - 酒
 - 水



このメニューの特徴やアピールポイントを書いてく

く暑い夏をのりきる
 夏は暑くてお世をかいで夏バテしやす
 いからそれを不足しやすい栄養を補うご飯
 (東洋医学の陰陽五行にもとづいてさせい)

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。

トマトのカップサラダを作りたいと思いました。
 サラダは主菜なので主菜になる物たべがたいご飯が南
 海鶏飯にしました。主菜と栄養のことを考えるのがむず
 かしかったです。