

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	よこすかしりつ しんめいちゆう 横須賀市立 神明中	がっこう 学校	1 ねん 4 ぐみ 1 年 4 組
---------------	-----------------	------------------------------	------------	----------------------

(ふりがな)	の ま ひ と
しめい 氏名	野間 大翔

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

メニュー名	栄養満点!! ひじきと豆腐のハンバーグ
-------	---------------------

<p>ざいりょうめい 材料名</p> <p><u>ハンバーグ</u></p> <p>合挽き肉 200g 長ネギ 1本 ひじき 大さじ1 豆腐 100g 小麦粉 大さじ1 卵 1個 ごま油 小さじ1/2 塩 少々 和風だしの素 ひとつまみ パン粉 15g</p>	<p><u>てりやきソース</u></p> <p>水 大さじ3 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ1 しょうゆ 大さじ1/2 片栗粉 小さじ1/2</p> <p><u>添え物</u></p> <p>いんげん 7本 にんじん 1/2本</p>	
---	---	---

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。

- 栄養満点な食材を意識して、ひじきにはミネラル、豆腐にはカルシウムが豊富なのでハンバーグの具として入れました。
- ソースをてりやきソースにしたのは、幅広い世代の方が好むの味だと考えたからです。
- 添え物ビタミンやβ-カロテンなどの栄養が豊富な物を選びました。

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。

- ハンバーグをふわふわにするために、豆腐を入れたり、空気ぬきをして、ふわふわに作りました。
- ハンバーグの具には栄養価の高い食材を使って作りました。
- 色どりを考え、添え物には、色魚羊やかで栄養豊富ないんげんとにんじんを添えました。