

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	横浜市 立	樽町	学校	1 年	2 組
-----	------	-------	----	----	-----	-----

(ふりがな)	にしじま かほ
--------	---------

氏名	西島 圭保
----	-------

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	ナスのペザリ風やき
-------	-----------

- 材料名
- 普通のナスでもOK
- ・白ナス
 - ・ペザリソース
 - ・ズッキーニ
 - ・たまねぎ
 - ・チーズ
- ・トマト
 - ・たまねぎ
 - ・コンソメ
 - ・ケチャップ

実際に作った料理の写真、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。

このメニューには、夏野菜がたっぷり入っていて、栄養たっぷりな食べ物になっています。ペザリソースは、しょっぱくし、夏バテ予防！野菜は、水分の多いものを盛り合わせ、ケチャップでこれをたべれば水分がとれるようになっていす。ナスが普通のナスではなく、白ナスなのでトロしい

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。

夏バテ予防や、夏にピッタリのメニューをつくりたかったので、身近かな夏野菜を使いました。短時間でつくれるように、火のおこりやすいものをつかい、電子レンジでも作れるようにしました。メニューを考えるのはおもしろいけれど、作る時にどきどき楽しい考えがでてきて、楽しかったです。