令和５年度かながわ学校給食夢コンテスト応募用紙

夢の献立用
（中学生）
（義務教育学校後期）

ふりがな	ほりかわ　そら
名前	堀川 湊礼

学校名	横須賀市　立　鴨居中　学校
学年・組	２年　４組

献立名	パーフェクトサラダ

<材料名>

- くきわかめ(2群) 60g
- きゅうり（4群）3本
- にんじん(3群) 1本
- ながいも(5群)220g
- 長ねぎ(4群) 半分
- 油あげ(1群) 2まい
- ほんだし(1群) 大さじ1
- しょうゆ (1群) 大さじ3
- ゴマ油 (6群) 大さじ2
- にんにく(4群) 小2
- ラー油(5群) 小1
- 塩 少々（にんじんのしおもみ用）

<

<献立の特徴や工夫したことを書きましょう。>

ふだんあまりたべないようなくきわかめをつかうことで食品ロスにもつなげられると思い
くきわかめのサラダにしました。しゃきしゃきした食感をたのしめるようにくきわかめ、きゅうり、にんじんは千切り、
ながいもはぶつぎりにしました。油あげを入れる事でしゃきしゃき以外の食感をかんじるとともに
味つけがよくしみているのでかんだ瞬間に口の中にかおりがひろがり食よくがわくようにはした。

<献立を考えてみた感想を書きましょう>

家のちかくでとれるわかめがおいしくて、サラダが好きな私が
しっかりにたくさんたべたくなるメニューをかんがえたけっかすごくおいしい
メニューができてしまい逆にたべすぎてしまいました。