

夢の献立用

(中学生)

(義務教育学校後期)

ふりがな	たなか まあ
なまえ 名前	田中 真央

がっこうめい 学校名	横須賀立 長沢中学校
がくねん くみ 学年・組	1年 1組

こんだてめい 献立名	野菜たっぷり! ミートドリア
---------------	----------------

- ざいりようめい
<材料名>
- ミートソース**
 ・玉ねぎ ・にんじん
 ・たけのこ ・えのき
 ・トマト缶 ・ズッキーニ
 ・セロリ ・ひき肉
 ・ミックスベーツ
-
- ホワイトソース**
 ・小麦粉 ・バター
 ・牛乳 ・塩コショウ
-
- トッピング**
 ・かぼちゃ ・ブロッコリー
 ・パプリカ ・ゴボウ
 ・チーズ 他 お米



<献立の特徴や工夫したことを書きましょう。>

ミートソースの玉ねぎは、すりおろし、他は、おじん切りにしました。

ホワイトソースは、塩コショウ以外は先に火にかけ、トロみかったままらつた。

トッピングは、かぼちゃ、パプリカ、ゴボウ、ズッキーニはオリーブオイルと岩塩で焼いておく

アヒタラ、米とホワイトソースを混ぜる。
グリステ、約15分程度

<献立を考えてみた感想を書きましょう>

野菜がおいしい子にも食べやすいようにしました。

実際私の弟が野菜がおいしいので、食べさせてくれました。

献立を考えるのは、大変でした。