

給食の新しいメニューを考えてみよう！

新メニューコンテスト



●魚津市立 星の杜 学校 6年 2組 氏名 ^{ふりがな} 鮎谷 心夏

●料理名: 魚津産 なかしサラダ ●料理の種類: 主菜・副菜・汁物・デザート
※ いずれかに○をつける

●材料名: ※分量は必要ありません。

使用する魚津産食材 (リストの中から選ぶ)

りんご、さつまいも、れんこん
かぼちゃ、大豆

その他

マヨネーズ、ヨーグルト、はちみつ
レモン汁、塩こしょう

●作り方:

1. さつまいもを角切りして水にさらして蒸す。
2. かぼちゃをレンジでやわらかくして角切りにする。
3. れんこんをいちょう切りにして水にさらしてから蒸す。
4. りんごをいちょう切りにして塩水にさらしてくぐらせる。

★工夫したところ・ポイント

かぼちゃががたくてあがらないのでレンジでやわらかくしてから切った。
れんこんの色を白く、シャキッとした食感にしたいので水にさらしました。

★料理の完成写真

※プリントアウトした画像の貼付でも可



【メニューを考えるときのポイント】

- ① 11～12月の給食に出るメニューなので、秋や冬をイメージして考えよう。

