

食のみらい京都市教育長賞



こたに 小谷 ノアナ

食のみらい宣言

地域で採れた旬の野菜を使って元気な身体づくりを目指そう。

目標達成に向けて行った
実施結果について
コメント

暑い日の食欲がないときに食べたい夏野菜たっぷりそうめんをつくりました。
食べやすいように、野菜を細かく刻んで冷たくした麺とつゆと一緒に食べたらとてもおいしくて、家族にも評判でした。

学校名・学年

京都市立檜原中学校2年

夏野菜たっぷりそうめん



材料

- トマト
- えだ豆
- なす
- とうもろこし
- ズッキーニ
- きゅうり
- オクラ
- そうめん
- ①はし油
- ②ごま
- ③砂糖
- ④塩
- めんつゆ
- 温泉卵、リナ

作り方

- ①えだ豆と、おろしを塩ゆで
- ②野菜を1cm角くらいに切る
- ③なすときゅうりは塩水につけておく。

たれ

野菜のたれをつくる。

④をませる

野菜とたれを混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

①たれおろしのお湯に、めんをゆでて冷水で洗う。
②お皿にめんを盛り、冷めた野菜を盛りつけ、真ん中に温泉卵を置き、めんつゆをかけて食べる。

～家族の感想～

- ・おいしくて、高評価でした。野菜をみじかに切ったので、子どもも食べやすかったです。
- ・お父さんが「野菜をみじかに切ったので、子どもも食べやすかったです。」と褒めてくれました。
- ・お母さんが「野菜をみじかに切ったので、子どもも食べやすかったです。」と褒めてくれました。
- ・お兄さんが「野菜をみじかに切ったので、子どもも食べやすかったです。」と褒めてくれました。
- ・お姉さんが「野菜をみじかに切ったので、子どもも食べやすかったです。」と褒めてくれました。
- ・お弟さんが「野菜をみじかに切ったので、子どもも食べやすかったです。」と褒めてくれました。

