

# 第9回

## 京都府食のみらい宣言・実践活動コンクール

佳作

京都市立大枝中学校 3年  
新井 瑠菜 様

### 【自分自身の食に関する目標（食のみらい宣言）】



やわらか食でえん下障がいの方でも食の美味しさと安心を届けることを目指します。



### ③ 作り方（食材）

- 鍋に火にかけ油をひきます。
- 温またら鶏肉を炒めていきます。
- 軽く火が通ったら火を弱めズキを加えます。
- 全体に火が通ったら砂糖・めんつゆ・水を加え蓋をして煮ていきます。
- じぶんく煮たら箸で卵をまわしかけて再び煮る。
- 全体に火が通ったら完成!!

### ご飯（米）の作り方

- 鍋にお米と水を同時に入れ弱火で温めて、水分がしっかり飛ぶまで火にかけたら完成!!

### ② 食材

- 鶏モモ肉（三枚や細かく刻んだもの）50g
- ズキ 30g
- 卵 1~2個
- めんつゆ 30ml
- 砂糖 大さじ1
- 水 適量
- 油 適量
- お米 100g ← おかゆの食材  
水 250ml



### 目標達成に向けた実践活動についてのコメント

安心して食べられるよう、食材を細かく刻み、炊いたご飯からおかゆにしました。

そのことで咀しゃく回数を減らし、水分量やとろみを調節したやわらか食になるよう工夫しました。