

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。



## ② 食材

1. 鶏モモ肉 (ミンチや細かく刻んだもの) 50g
2. ネギ 30g
3. 卵 1~2個
4. めんつゆ 30ml
5. 砂糖 大さじ1
6. 水 適量
7. 油 適量
8. お米 100g ← おかゆの食材
- 水 150ml

## ③ 作り方(具材)

1. 鍋に火にかけて油をひきます。
2. 温まったら鶏肉を炒めていきます。
3. 軽く火が通ったら火を弱めネギを加える。
4. 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。
5. しばらく煮たら溶き卵をまわしかけ再び煮る。
6. 全体に火が通ったら、完成!!

## ご飯(米)の作り方

1. 鍋にお米と水と同時に入れ、弱火で温めて、水分がしっかり飛ぶまで火にかけてから完成!!



## 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。

そのことで咀嚼回数を減らし、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。