

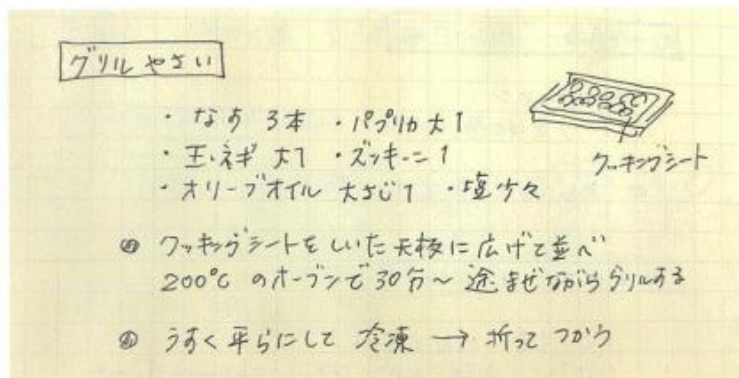
佳作

京都市立大枝中学校 3年
吉岡 開究 様

【自分自身の食に関する目標(食のみらい宣言)】



簡単、栄養たっぷり、冷凍可能、彩り、汎用性の高いレシピを作りたい!



目標達成に向けた実践活動についてのコメント

私は、とても便利な料理をつくりたいと考え、母とレシピを考えました。野菜をメインにし、作りやすいのはもちろん、冷凍可能で彩りもあるような料理になりました。さらに、ここで考えたグリルやさいという料理は、カレーにしたり、ハンバーグのつけあわせにしたりなどとても汎用性があり使えます。作る過程で料理の工夫も知れたのでよかったです。