

未来・味蕾
食のみらい京都市長賞



こやなぎ
小柳 とわ
音和

食のみらい宣言

私は、食材を無駄にせず美味しく調理することを誓います！

目標達成に向けて行った
実施結果について
コメント

本来捨てられる部分が工夫次第でとても美味しく食べられることと、実は栄養満点だということも分かった。この結果をたくさんの人に伝えていき、少しずつ食品ロスを減らしていきたい。

学校名・学年

京都市立下京中学校 2年



＜献立＞
- にんじんとじゃがいもと、ソリの煮物
★ブロッコリーと大根葉のおかかこんぶ和え
★にんじん・大根・じゃがいもの皮のきんぴら
★えのきの石づきステーキ
おみそ汁・白飯



本来は捨ててしまう部分
↓
この部分から★がういた3品が
できた。



↑ ブロッコリーとおかかこんぶを
和えているところ
- おみそ汁の出汁をとるのに使った
おかかやこんぶも和えました。



↑ 作った献立です。
-どれも美味しく作れたし、本来捨て
てしまう部分でも工夫するだけで美味しく
生まれ変わる事が分かった。
-野菜の味を、しっかり感じる事ができた。