

学校名	静岡県立静岡東高等学校	チーム名	和波さん
メニュー名	肉とほうろこニオイのナムルで“和風ビビンバ”		

全体写真(1枚 必須)



部分写真(特にアピールしたい献立、部分の写真 2枚まで ※説明を付してください)



ご飯の上に乗せて、ビビンバ風に
食べやすさがポイントです。
韓国風ビビンバだと辛味が強く
ないのでこの“和風”は甘口の
味つけを意識しました。

しいたけの弾力とモヤシと
ごぼうのシャキシャキ感が
一品になり、食感が楽しいのも
ポイントです。

ほうれん草を使ってナムルが
多いですが、味噌を使い、
豊富な鉄分を摂れる点も意識
しました。価格もほうれん草
よりも安いのも利点です。

※コピーを使用するため、鮮明なものを用意してください。

※受賞作品は写真を拡大し、パネル展示を行う予定ですので、2MB程度以上の画質としてください。