

# 食育MEN賞

氏名：大城 直哉さん（浦添市在住）

## どや顔サラダスパゲティ

材料・分量(2人分)：サラダスパゲティ 2束、レタス 1/4玉、ゆで卵 2個、生ハム 1P、スライスチーズ 1枚、プチトマト、ブロッコリー、グリーンアスパラ、オリーブ等適量、好みのドレッシング



作り方：

- 1、サラダスパゲティ(なければソーメンやその他のパスタでも可)と卵は茹でておく。
- 2、冷蔵庫にある野菜を取り出し洗い、適当にカットする。
- 3、盛り付けは各自で好きなように仕上げる。
- 4、食べる直前に好みのドレッシングをかける。(ドレッシングがなければストレートめんつゆでも可)

**コメント**：材料は家にある野菜をたくさん使うのがポイント！夏はスライスしたゴーヤーなどトッピングしてもいい。茹でる以外は火や包丁をあまり使わないので、子供と一緒にしゃべりながら作れるのが楽しい。しかも簡単でいろんな野菜が入っているのに子供がたくさん食べてもらえるのがうれしい。

### 【審査員評価コメント】

- ・流行りにあった楽しいレシピでした。
- ・目はこっち、口はこんな形・・・などと子ども達とワイワイにぎやかな様子が想像でき、審査する側も楽しくなりました。
- ・審査員の屋宜先生絶賛の作品でした。