# **アスリートフードマイスター　ロゴ2019.jpgテーマ「アスリートフード補食」**

※資格 いずれか

（AFM3・AFM2・AFM1）

氏名　明日　風太郎

資格（　AFM3　　　　　　　）

メニュー名「にぎにぎボール　　　　　　　　　　　」

※写真は1枚でお願いします。

枠内に収めてください



sample

※メニューの特徴など自由にご記入下さい

※sampleのため画像と下記記載と内容は異なります・

おすすめポイント（競技、年齢、タイミング、利便性など）

・タンパク質を補給するため卵をはさむ

・10代の部活（野球）の子供に提供している

・手が汚れないように紙袋でまく

・

※1人分の分量でご記入下さい

|  |  |
| --- | --- |
| 【献立】（材料と分量）1人分  ・白米　１００g  ・スライスチーズ　1枚  ・ハム　1枚  ・大葉　1/2 マイ  ・ごま油　少々  ・のり　　大判1枚  （A）調味料  日本酒小さじ１、味噌小さじ１、砂糖　小さじ１ | 【作り方】  ・のりの上にご飯をのせ、上に大葉をのせる  ・大葉に（A）の調味料をぬる  ・●●●●●●●●●●  ・●●●●●●●●●●  ・●●●●●●●●●●  ・  ・  ・  ・ |