

最優秀賞

お弁当の タイトル	シークワサー香る 海の幸、山の幸、君に幸あれ♡		
ふりがな 代表者名 (性別)	やか いつき 屋嘉 樹	しまぶくろ みなみ 島袋 美那実 (女)	学校名 (学年) 北部農林高等学校 (3年)
食べる対象			
性別:女性 年代:27歳			
献立名			
<ul style="list-style-type: none"> ★美ら海産アーサのクガニ焼き ★大地の恵きんぴらごぼう ★フーリンナーのおひたし ★シークワサー香るグルクンソテー ★ティーダかんかんシリシリー ★ハイサイおにぎり ★ホーリーとシークワサーのパナコッタ 			
使用した野菜の量・種類		地元食材の数・食材名	調理時間 ※下ごしらえの時間 は除く
138g	8種類	【 10 種類】 卵、アーサ、人参、酒(島酒)ほう れん草、しめじ、白身魚、しょうが、 シークワサー、パイナップル	40分



お弁当のアピールポイント

- ◆野菜の下ゆでは電子レンジでチンした。市販のすき焼きのたれを合わせ調味料として使った。おにぎりのご飯は冷凍しておいたご飯をレンジでチンする。
- ◆カラフルな野菜を使ってOLさん好みにした。レンコンを花型に切って、ばえるきんぴらにした。
- ◆卵焼きにアーサを入れ、黄緑色の模様をつけた。海藻でミネラル分もとれるようにした。卵にマヨネーズを入れてふっくら仕上げた。パイナップルの黄色と、牛乳の白で明るい色合いの地元フルーツでデザートを作った。おにぎりも具材を工夫してカラフルにした。