

# 優秀賞

お弁当の タイトル	彩りカラシナキンパ弁当			
ふりがな 代表者名 (性別)	ひがし みれい 東 美礼 (女)	学校名 (学年)	名護高等学校 ( 1 年)	
食べる対象				
性別:男女 年代:10代				
献立名				
<ul style="list-style-type: none"> <li>★キンパ</li> <li>★ゴーヤーの肉詰め</li> <li>★もずく天ぷら</li> <li>★にんじんしりしり</li> <li>★ピーマンカップのパプリカサラダ</li> </ul>				
使用した野菜の量・種類	148g	7種類	地元食材の数・食材名 <b>【 5 種類】</b> にんじん、カラシナ、ゴーヤー、玉ねぎ、ピーマン	調理時間 ※下ごしらえの時間は除く 40分



## お弁当のアピールポイント

◆下ごしらえが必要な野菜類は事前に準備しておくことで短時間で楽に作る事ができるとわかった。また、色とりどりのパプリカやにんじんなどの野菜を使う事でお弁当全体の色合いが明るくなりおいしそうに見えるようにした。お弁当を自分で作る機会が今までなかったため慣れない事もあったが、下ごしらえを事前に行っていたので、スムーズに作れたと思う。また、やんばるの野菜を100g以上使用する事が出来て、栄養たっぷりの弁当になったと思う。