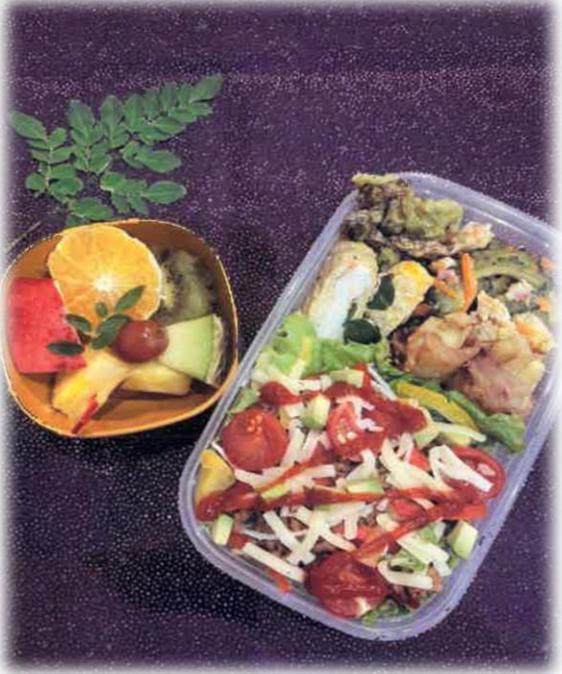


# 食べたい！で賞

お弁当の タイトル	夏バテ防止まんぞく弁当		
ふりがな 代表者名 (性別)	なかそね めぐ 仲宗根 夢来 (女)	学校名 (学年)	本部高等学校 ( 3 年)
食べる対象			
性別:男(お父さん) 年代:40代			
献立名			
<ul style="list-style-type: none"> <li>★ゴーヤーチャンプルー</li> <li>★じゃがいもチーズ肉焼き</li> <li>★タコライス</li> <li>★もずくとアーサの天ぷら</li> <li>★モリンガ入り厚焼卵</li> <li>★フルーツ</li> </ul>			
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	
120g	7種類	【 10 種類】 ゴーヤ、にんじん、卵、ぶた肉、もずく、アーサ、モリンガ、お米、合い挽き、パイン	35分



## お弁当のアピールポイント

- ◆前日で野菜類は、切ったり皮むいたりする。
- ◆色どりを意識して、野菜をたくさん使った。
- ◆沖縄の食材を使う事を意識した！