

野菜が主役で賞

お弁当の
タイトル

野菜たっぷりマーサムン弁当

ふりがな
代表者名
(性別)

玉城 このか (女)

学校名
(学年)

本部高等学校

(3 年)

食べる対象

性別: 男
年代: 50代

献立名

- ★パパヤーチャンプルー
- ★ゴーヤーのつくだに
- ★島豆腐がんも
- ★だし巻き玉子
- ★マーナピーナッツあえ
- ★ごぼうの肉巻き
- ★アセロラゼリー



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

186g

7種類

【 9 種類】

パパヤー、にんじん、ゴーヤー、卵、ねぎ
マーナ、ピーナッツ、島豆腐、ごぼう

60分



お弁当のアピールポイント

- ◆野菜は前日に切る。
- ◆色んな食材を使った。
- ◆父が糖尿病のため、砂糖をオリゴ糖に変えたり、植物繊維たっぷりの食材を使ったり、お米をもち麦入り白米にしたりと工夫を加えて初めて弁当を作った。毎日かかさず作ってくれる両親に感謝したい。