

パパッと作れるで賞

お弁当の
タイトル

おばあにカメーカメー攻撃弁当

ふりがな
代表者名
(性別)

松本 大空 (女)

学校名
(学年)

北山高等学校
(2 年)

食べる対象

性別:女
年代:60代

献立名

- ★豆腐バーグ
- ★ゴーヤー
- ★アオサ卵焼き
- ★シャケ
- ★オクラ
- ★スイカ



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

6種類

【 6 種類】
豆腐、人参、しょうが、スイカ、ゴーヤー、オクラ

30分

💡 お弁当のアピールポイント

- ◆おばあちゃんにいつもおいしい物を沢山カメーカメーって言われてるので逆に私がカメーカメー言うために健康でバランスのよい弁当を作ってみた。
- ◆「三色食品群」を意識して盛り付けた。
- ◆地元の食材を使って簡単に早く作れる弁当に仕上げた。