

野菜が主役で賞

お弁当の
タイトル

夏を乗り切れ！！受験生応援スタミナ弁当

ふりがな
代表者名
(性別)

白神 みのり

(女)

学校名
(学年)

辺土名高等学校

(2 年)

食べる対象

性別:男
年代:10代

献立名

- ・ゴーヤーハンバーグ
- ・オクラの梅肉和え
- ・にんじんしりしり
- ・もずく入りだし巻き玉子
- ・ふりかけ



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

170g

9種類

【4種類】

玉ねぎ、ゴーヤー、にんじん、ニラ

30分



お弁当のアピールポイント

- ◆短時間で作れるように、前日でひき肉をこねておいたり、野菜の下ごしらえをしておいたり工夫した。
- ◆高校受験を控えているサッカー部の弟に暑い夏をバテずに乗りこえてほしいと願いを込め、元気が出そうな夏野菜を使って作った。
- ◆色どりよくなるように工夫した。
- ◆ふりかけは栄養バランスを考えて手作りした。