

やんばる弁当賞

| | | | |
|--|---|-------------|---|
| お弁当の タイトル | やんばるの森 | | |
| ふりがな 代表者名 (性別) | かねし 兼次 みゆき 美如 (女) | 学校名 (学年) | 名護高等学校 (1年) |
| 食べる対象 |  | | |
| 性別:男 年代:50代 | | | |
| 献立名 | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ ・ゴーヤーチャンプルー ・パパイヤ炒め ・ひじきと大豆の煮物 ・ちくわの射込み | | | |
| 使用した野菜の量・種類 | 200g | 10種類 | 【15種類】 ゴーヤー、島豆腐、ちゅら豚、おから、人参、パパイヤ、ハンダマ、シビラン、ひじき、おくら、四角豆、シークワサー、マンゴー、パイナップル、グワバ |
| 調理時間 ※下ごしらえの時間は除く | | | 30分 |



お弁当のアピールポイント

- ◆家庭菜園でとれた野菜や祖母から頂いた無農薬で新鮮な野菜を使用した。また、スーパーで買った食材も沖縄産のを多く取り入れ作った。
- ◆短時間で作る為には、下ごしらえが大事だと思った。