

THE 男メシで賞

お弁当の
タイトル

レタス仕事しすぎた弁当

ふりがな
代表者名
(性別)

へしき こう
平敷 幸心

(男)

学校名
(学年)

名護高等学校

(1年)

食べる対象

性別: 男女
年代: 10代

献立名

- ・ゴーヤーのカラフルサラダ
- ・さけの焦がししょうゆ
酒蒸し
- ・ほうれん草のごまあえ



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

106g

7種類

【4種類】

ゴーヤー、油みそ、パイン、シークワサー汁

59分



お弁当のアピールポイント

- ◆3つの料理を同時進行で作っていった。
- ◆色どりが良くなるよう意識した。
- ◆レタスを仕切りに使うことで緑が増えて野菜の量を増やした。