

パパッと作れるで賞

お弁当の タイトル	野菜たっぷり弁当		
ふりがな 代表者名 (性別)	なかそね まほ 仲宗根 真帆 (女)	学校名 (学年)	北山高等学校 (2年)
食べる対象			
性別:女 年代:10代			
献立名			
・ガパオライス ・ちくわ巻き ・エリンギのバター炒め			
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	
158g	4種類 【5種類】 鶏ひき肉、うりずん豆、卵、よもぎ、エリンギ	20分	



お弁当のアピールポイント

- ◆前日にガパオライスに必要な材料を切ったり、ゆでたり下ごしらえをした。ちくわ巻きは前日に作った。エリンギのバター炒めは弁当用にストックされているのを入れた。
- ◆彩りに気をつけた。
- ◆野菜を多く摂取できるように工夫した。