

食べたい！で賞

お弁当の タイトル	ミッキーとミニーのDream lunch☆		
ふりがな 代表者名 (性別)	みやぎ ひなの 宮城 陽菜乃、島袋 姫莉 (女)	学校名 (学年)	北部農林高等学校 (3年)

食べる対象

性別:女子
年代:16歳

献立名

- ・ディズニーポータマ
- ・にんじんしりしり
- ・ちくわのきゅうり
- ・きんぴらごぼう
- ・インゲンのベーコン巻き
- ・ひまわりウインナー
- ・温ブロッコリー
- ・グリーン野菜のブーケ



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

180g

7種類

【10種類】

卵、手作りマヨネーズ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、ゴボウ、インゲン、ベーコン、うずらの卵、グリーンバター

40分



お弁当のアピールポイント

- ◆野菜の下ゆでは電子レンジを使って時短にした。ちくわきゅうりのマヨネーズは前日に手作りして冷蔵庫に入れておく。手作りマヨネーズにハチミツとマスタードを少し混ぜ、ハニーマスタード味にした。
- ◆学校で作った野菜を使って、女子高生好みのかわいいキャラ弁になるようにした。グリーンバターの葉でブーケを作り、うずらの卵とウインナーでかわいく盛り付けた。
- ◆カニカマを使ってミニーのリボン作を工夫した。ウインナーに切り込みを入れ丸くして、真ん中にうずらの目玉焼きを作ってひまわりウインナーにした。短い昼休みに食べやすいようにポー卵おにぎりを作った。