

野菜が主役で賞

お弁当の
タイトル

栄養満点!! 14野菜とバジルチキン弁当

ふりがな
代表者名
(性別)

おやかわ りょう しまぶくろ ゆめか
親川 涼 島袋 夢佳
きんじょう
金城 あずみ (女)

学校名
(学年)

北部農林高等学校
(3年)

食べる対象

性別:女
年代:18歳

献立名

- ・ごはん
- ・やんばる若鳥の
バジルソース焼き
- ・人参しりしり
- ・ひじきの佃煮
- ・アスパラバター焼き
- ・しそチーズ焼き
- ・レンコンサラダ
- ・飾り(びよびよちくわ、はらぺこ青虫)



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

246g

15種類

【5種類】
人参、卵、ピーマン、しそ、やんばる若鳥

32分

お弁当のアピールポイント

- ◆やんばる若鳥を主役とし、バジルでアクセントをつけ、夏の疲労回復や便秘改善を図る!
- ◆やんばるで採れる野菜を中心に、野菜をふんだんに使った。
- ◆14種類の野菜を彩りよく盛り付け、ヘルシーなお弁当を目指した。
- ◆トマトは家庭菜園をしている祖父から、バジルは学校で栽培しているものを使用した。