

色とりどりで賞

お弁当の
タイトル

にじいろ弁当

氏名

勝連 新菜
金城 笠椰

学校名
(学年)

北部農林高等学校
(3年)

食べる対象

性別: 女性
年代: 10歳代

献立名

- アスパラとしめじの肉巻き
- きゅうりとちくわ
- 花ハム
- タコライス
- ナムル



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

175g

8種類

【9種類】

アスパラ、しめじ、豚肉、きゅうり、レタス、ミニトマト、合挽肉、もやし、人参

40分



お弁当のアピールポイント

- ◆炒め物を少なくした。
- ◆ごまを散らした。カップの色を野菜の色とかぶらないようにした。花ハムで鮮やかにした。
- ◆彩りが大切だと思った。