

パパッと作れるで賞

お弁当の
タイトル

オクラが主役！彩り弁当！

ふりがな
代表者名
(性別)

はなしろ あやね
花城 朱音

学校名
(学年)

名護商工高等学校
(3年)

食べる対象

性別:女性
年代:10代

献立名

- ★オクラの豚バラ巻き
- ★お花ハム
- ★ワカメごはん
- ★人参しりしり
- ★ネギ入りだし巻き卵



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

112g

3種類

【3種類】
オクラ、人参、小ネギ

20分



お弁当のアピールポイント

- ◆人参、オクラ、ネギは前日で切っておいた。卵焼きから先に作り、次に人参しりしり、オクラの豚バラ巻きと、フライパンを汚さないものから作った。そのおかげで、フライパンを洗わずスムーズに料理ができた。
- ◆赤、黄、緑を使って彩り豊かな弁当にした。
- ◆父が畑で栽培をしているオクラを使った。