

優秀賞

お弁当の
タイトル

彩食弁当

ふりがな
代表者名
(性別)

じゃはな りん
謝花 凜

学校名
(学年)

名護高等学校
(3 年)

食べる対象

性別: 女性
年代: 高校生

献 立 名

- ★もち麦ごはん
- ★豚肉ピーマン
- ★人参しりしり
- ★厚焼き玉子
- ★オクラのおかか和え
- ★和風ハンバーグ
- ★さつまいものシークァーサー煮



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

6種類

【7種類】

米(羽地米)、卵(名護市)、豆腐(名護市)、しいたけ(東村)、大葉(名護市)、さつまいも(本部町)、シークァーサー果汁(本部町)

60分



お弁当のアピールポイント

- ◆冷凍野菜(オクラ)を使ったり、野菜の下ごしらえと時間のかかる煮物は前日で用意した。
- ◆いろんな色の食材を使うようにして、目でも楽しめるようにした。