

食べたい！で賞

お弁当の タイトル	やんばる野菜のいろいろ弁当		
ふりがな 代表者名 (性別)	ひが 比嘉 りおん なかざと なる 仲里 奈留	なかま らい 仲間 來生	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代			
献立名			
<ul style="list-style-type: none"> ★白身魚のソテー ★しめじの甘辛煮 ★オクラとチーズの豚肉巻き ★カボチャのそぼろ煮 ★ミニトマト ★紅芋のビー玉コロッケ ★島野菜のナムル ★山原若鶏のコロコロ照り煮 ★しそチーズちくわ巻き ★スパムと卵ごはん 		調理時間 ※下ごしらえの時間 は除く	
使用した野菜の量・種類		地元食材の数・食材名	
116g	10種類	【 15 種類】 白身魚、シークァーサー、しめじ、豚肉、おくら、かぼちゃ、山原鶏ミンチ、ミニトマト、紅芋、ウンチュー、にんじん、山原若鶏もも肉、しそ、卵、羽地米	

お弁当のアピールポイント

- ◆山原若鶏の照り焼き・カボチャそぼろ煮・ナムルは、作り置きです。紅芋の下準備は前日に、しめじの甘辛煮は当日電子レンジ使用。インゲンは冷凍を使用。
- ◆紅芋の色が綺麗に見えるように切り、スパム卵ごはん、いんげんも入れてカラフルにヘルシーにしました。
- ◆紅芋のビー玉コロッケは少量の油で揚げ焼きにしました。星形のピックでかわいらしさを出しました。