

野菜が主役で賞

お弁当の タイトル	ビタミン・ミネラル豊富 栄養満点弁当		
ふりがな 代表者名 (性別)	うちま なるは 内間 愛杷	学校名 (学年)	北山高等学校 (2 年)
食べる対象			
性別: 女性 年代: 20代			
献立名			
★やんばるキノコのたきこみごはん ★鶏むね肉とブロッコリーのレモン炒め ★カボチャとオクラのごまあえ ★にんじんとコーンのチーズあえ ★モズク入りポテトサラダ			
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
210g	9種類	【 3 種類】 しめじ、えのきたけ、鶏むね肉	25分



お弁当のアピールポイント

- ◆副菜はレンジで加熱してあえるだけのものにした。また、カットされている冷凍野菜も活用して、切る時間を省いた。
- ◆ごはんにはネギをトッピングしたこと。色とりどりのおかずになるようにしたこと。
- ◆台風後のスーパーには野菜が全然なくて普段食材を手に入れられるありがたさを知った。一人でお弁当のすべてのメニューをつくったのは初めてで、栄養バランスや彩りなど考えるのが楽しかった。