

野菜が主役で賞

お弁当の タイトル	オクラの肉巻き弁当		
ふりがな 代表者名 (性別)	仲里 奏音	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			
★オクラの肉巻き ★アスパラソテー ★白米 ★きんぴらごぼう ★さつまいものシークアーサー煮 ★ミニトマト ★大葉			
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
150g	6種類	【 4 種類】 オクラ、人参、シークアーサー汁、ミニトマト	30分



お弁当のアピールポイント

- ◆前日の夜に野菜の皮はむく。さつまいもは電子レンジで蒸す。
- ◆赤、黄、緑の食材を入れて彩りが良い。
- ◆肉は脂身の少ないロースを使用した。レモン汁をシークアーサーに代用した。