

カラフル COLORFUL で賞

タイトル	奇抜なさわやか弁当	
氏名・性別 学校名・学年	しんじょう みき 新城 光姫 (女)	名護高校 1年

< 献立名 >

- ★ シークワーサーとドラゴンフルーツのおにぎり
- ★ アグーハンバーグの梅じそのせ
- ★ ハートのだしまき卵
- ★ ゴーヤーとミミガのあえもの
- ★ にんじんしりしり
- ★ 名護そばで作った焼きそば
- ★ 3種類のゼリー



使用した野菜の量・種類	料理時間 <small>*下処理時間除く</small>
-------------	---------------------------------

(量不明) 6種類 30分

地元食材の数・食品名

【12品目】
山原豚、そば、羽地米、シークワーサー、アスパラ、ドラゴンフルーツ、ゴーヤー、大葉、トマト、卵、グアバ、にら

💡 お弁当のアピールポイント

- ①家の近くの、地元産直売所で材料を買った。(ほとんど地元産)
- ②ハンバーグやアスパラガスのベーコン巻きは、前日で準備し、朝は焼くだけにし時間短縮。
- ③ご飯にシークワーサーやドラゴンフルーツを混ぜ、ちょっと違ったおにぎりにした。
酸味があってとても美味しくできた。弟からは下味がしっかりついているので、ドラゴンフルーツの味はあまり強くなかったとのこと。

< 作り方 > ※抜粋

- 【シークワーサーとドラゴンフルーツのおにぎり】
羽地米に黒米をませて炊き、シークワーサー果汁、ドラゴンフルーツを混ぜ、おにぎりを2つ作る。
- 【アグーハンバーグの梅じそのせ】
前日に山原豚と玉ねぎ、卵、塩、こしょう、にんにくをこねて、朝に焼く。
- 【ハートのだしまき卵】
卵3個にめんつゆを混ぜて焼き、ハート形になるようにカットする。
- 【名護そばで作った焼きそば】
そばめんに塩、こしょうで味付けをし、ドラゴンフルーツで色をつける。
- 【3種のゼリー】
シークワーサー、グアバ、ドラゴンフルーツをそれぞれ液状にし、パールアガーでゼリーを作る。