

# 優秀賞

お弁当の タイトル	やんばる夏野菜とさっぱりもずくのうどん弁当		
ふりがな 代表者名 (性別)	そとぞの かのん 外園 華音  (女)	学校名 (学年)	辺土名高等学校  (2年)

食べる対象

性別:女性  
年代:20~30代

献立名

- ・ポーたまゴーヤーにぎり
- ・豚しゃぶもずくうどん
- ・マンゴー、グアバゼリー



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
-------------	------------	----------------------

100g	7種類	【11種類】 ゴーヤー、そばの実、もずく、オクラ、ヘチマ、豆苗、 シークワサー、ミニトマト、にんじん、マンゴー、 グアバ	18分
------	-----	---	-----

**お弁当のアピールポイント**

- ◆野菜の下ごしらえや、うどんのジュレ等は前日に準備し、朝は時短できるように工夫した。
- ◆いろんなやんばるの食材を使って、色鮮やかになるよう考えた。
- ◆おばあちゃんの育てたやんばるの野菜を使った。
- ◆うどんにもずくをまぜあわせ、さっぱり感がでるようにした。また、防腐材として近所の芭蕉(バナナ)の葉を具材の下に敷いた。