

優秀賞

お弁当の タイトル	おいしーさー弁当		
ふりがな 代表者名 (性別)	ひが ひなか 比嘉 陽華 (女)	学校名 (学年)	名護高等学校 (1年)
食べる対象			
性別:女 年代:10代			
献立名			
<ul style="list-style-type: none">・ゴーヤーチャンプルー・だしまき玉子・ハイビスカスウインナー・シーサーじゅーしー・きゅうりの酢のもの・みそ汁・フルーツ			
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	
248g	9種類	【11種類】ゴーヤー、にんじん、とうふ(島豆腐)、たまご、酒、しいたけ、豚肉、きゅうり、トマト、レタス、ぶどう	
		60分	



お弁当のアピールポイント

◆野菜の皮はむいておく。冷凍しておいて時間短縮した。今回、シーサーのキャラ弁当に挑戦したが、着色、カニカマなどの使用はせず、素材そのままの色でよりおいしそうに見せた。野菜を多くとるためでもあるが、ゴミを出さないため、しきりはレタスで、カップはシリコンのもので(洗ってまた使える)エコも意識した。弁当のふたをあけたときのわくわくと元気がつくメニューにした。