

食べたい！で賞

お弁当の タイトル	美人弁当		
ふりがな 代表者名 (性別)	こうち くに 幸地 仁心 (女)	学校名 (学年)	名護高等学校 (2年)
食べる対象			
性別:男女 年代:フリー			
献立名			
<ul style="list-style-type: none"> ・10穀ごはん ・鮭の塩焼き ・パプリカとトリムネの ゴマ和え ・ホウレン草炒め ・人参きんぴら ・磯タマゴチーズ 			
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
125g	7種類	【5種類】 白米(羽地米)、やんばるトリムネ肉、県産ホウレン草、タマゴ、プチトマト	40分



お弁当のアピールポイント

- ◆ピーラーでうす切りにしたり、レンジを使うこと。火にかけている間にできることをやる。
- ◆鮭に焼き目をつけたり、色とりどりの野菜を使った。
- ◆タイトルが美人弁当だったので、米に10穀をいれたり、できるだけたくさんの品目を使い、野菜を多く取り入れることで、美容を意識した。