


## 平成29年度 やんばんる弁当甲子園 入賞作品

しっかり食べようバランス弁当 ～やんばんるの食材を使ってみたさ～

お弁当の タイトル		野菜たっぷり、ドーナツ型おにぎり弁当	
ふりがな 代表者名 (性別)	ちねん なつみ 知念 夏未  ( 女 )	学校名 (学年)	北山高等学校  ( 3 年)
食べる対象			
性別：女性 年代：10代			
献立名			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ドーナツ型枝豆おにぎり</li> <li>・ドーナツ型コーンおにぎり</li> <li>・オクラの厚焼き卵</li> <li>・うずらのキノ子</li> <li>・わかめとパパイヤの あえもの</li> <li>・パプリカの甘辛炒め</li> </ul>			
使用した野菜の量・種類		地元食材の数・食材名	調理時間 <small>※下ごしらえの時間は除く</small>
223g	8種類	【3種類】 オクラ、パパイヤ、豚肉	45分
◆◇◆ お弁当のアピールポイント ◆◇◆			
<p>①枝豆・パパイヤ・オクラを同時にゆでた。          ②とにかく野菜たっぷりでカラフルにした。          ③おにぎりをドーナツ型にして、可愛く仕上げた。</p>			