

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		美菜で女子力UP・元気力UP弁当	
ふりがな 代表者名 (性別)	さきはま かな 崎浜 佳奈 (女)	学校名 (学年)	名護高等学校 (1年)
食べる対象			
性別：女性 年代：高校生			
献立名			
<ul style="list-style-type: none"> ・炊き込みご飯 ・野菜の豚肉巻 ・ハンダマのピーナッツ和え ・パパイヤイリチー ・ゴーヤーの卵焼き ・エビとオクラのゼリー寄せ 			
使用した野菜の量・種類		地元食材の数・食品名	調理時間 <small>※下ごしらえの時間は除く</small>
205g	11種類	【11種類】 人参、豚肉、トマト、ハンダマ、パパイヤ、ニラ、ゴーヤー、卵、オクラ、シークワサー、レタス	50分
◆◆◆ お弁当のアピールポイント ◆◆◆			
<p>①身近にある野菜を使い、加熱し過ぎに気をつけ、食感の違いが楽しめるようにした。</p> <p>②ボリュームがありそうに見える肉巻きは、中身が野菜なのでさっぱりと胃にやさしくした。</p> <p>③ゼリーを使い、暑い夏を涼しく食欲をそそるよう工夫した。</p>			