

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		やんばんる自然の恵弁当		
ふりがな 代表者名 (性別)	たましろ 玉城	ちかぜ 千風 (女)	学校名 (学年)	本部高等学校 (2 年)
食べる対象				
性別：男女 年代：中高年				
献立名				
<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ いろどり野菜と やんばんる若鶏の酢鶏 ・ アーサの厚焼き玉子 ・ 4種のサラダ ・ もずくのつくだに 				
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>
88g	8種類	【6種類】 山原若鶏、ゴーヤー、アーサ、サニーレタス、ミニトマト、もずく		30分
◆◇◆ お弁当のアピールポイント ◇◇◆				
<p>①食欲増進と夏バテ予防の為に酢を使った料理を入れた。</p> <p>②栄養補給の為にミネラルたっぷりのもずくや海の野菜と言われているアーサを使ってバランス良く作った。</p>				