

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		単身赴任の父へ 疲労回復弁当	
ふりがな 代表者名 (性別)	とおこし みゆ 遠越 美夢 (女)	学校名 (学年)	名護高等学校 (1年)
食べる対象			
性別：男性 年代：40代			
献立名			
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ちくわ梅しそ巻き ・おくら肉巻き ・ゴーヤーの肉詰め ・卵焼き ・にんじんしりしり 			
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>
87g	5種類	【1種類】 ゴーヤー	40分
◆◆◆ お弁当のアピールポイント ◆◆◆			
<p>①コンロとレンジを使い、調理時間を短縮した。 ②色どりを考えて食欲が出るように工夫した。 ③単身赴任で頑張っている父へ「感謝」と「頑張れ」という気持ちを込めて作った。</p>			