

優秀賞

お弁当の タイトル	夏バテ防止 元気モリモリ弁当☆		
ふりがな 代表者名 (性別)	とうま かない 當真 叶 (女)	学校名 (学年)	名護高等学校 (1年)

食べる対象

性別:女
年代:10代

献立名

- ・ごはん(雑穀)
- ・オクラの梅肉和え
- ・厚焼きたまご
- ・チキンハッシュバーグ
- ・ゴーヤーチャンプルー
- ・冬瓜とシーチキンの
ウブシー
- ・安納芋の大学芋



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
123g	5種類	【6種類】 島オクラ、卵、チキンハッシュ、ゴーヤー、冬瓜、安納芋	60分



お弁当のアピールポイント

- ◆やんばるの食材(特に私が住んでいる屋我地の食材)をたくさん使った。
- ◆夏バテ予防のために夏野菜をいっぱい使った。
- ◆赤・黄・緑を意識して、おいしく見えるように工夫して、弁当に盛り付けた。
- ◆前日にゴーヤーを切る、芋を切るなどの下準備をし、短時間でスムーズに作れるようにした。