

# THE 男メシで賞

お弁当の タイトル	おじいの手作り野菜を使った夏バテ防止弁当		
ふりがな 代表者名 (性別)	外間 叶琉 (男)	学校名 (学年)	名護商工高等学校 ( 3 年)

食べる対象

性別: 男  
年代: 18~25才

献立名

- ★ご飯
- ★ゴーヤーチャンプルー
- ★レンチンかぼちやの煮物
- ★オクラベーコン炒め
- ★ちくわときゅうりのしそ肉巻き
- ★大葉チーズささみフライ
- ★海苔巻きたまご焼き
- ★レンチンブロッコリー



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
209g	8種類	【 10 種類】 鶏ささみ、大葉、豚バラ肉、きゅうり、卵、 ゴーヤー、人参、ブロッコリー、オクラ、 かぼちや	60分



## お弁当のアピールポイント

- ◆おじいの畑で採れた野菜とやんばる産の食材を使って、栄養・愛情たっぷりの弁当を作った。
- ◆弁当の彩りを良くするため、ブロッコリーやニンジン、かぼちやはレンジで加熱して加えた。(レンジで加熱することにより、栄養素が逃げず、色も鮮やかになる)
- ◆時間短縮するため、味付けは市販のめんつゆや焼き肉のたれを使用した。