

# 優秀賞

お弁当の  
タイトル

もりもり弁当

ふりがな  
代表者名  
(性別)

まえかわ みく  
前川 美紅  
よしもと ななみ  
吉元 奈々美

ひが りんか  
比嘉 鈴佳  
  
(女)

学校名  
(学年)

北部農林高等学校  
( 3 年)

食べる対象

性別:男性  
年代:20歳

献立名

- ★アーサとカニカマの卵焼き
- ★きんぴらごぼう
- ★野菜の肉巻き
- ★肉巻きおにぎり
- ★豚バラしそチーズ
- ★お花ハムとちくわきゅうり



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

146g

8種類

【 13 種類】

卵、アーサ、ごぼう、人参、豚ロース、いんげん豆、お米、豚バラ肉、大葉、プロセスチーズ、ハム、きゅうり、プチトマト

30分

## お弁当のアピールポイント

- ◆きんぴらごぼうの人参とごぼうは、下ゆでの代わりに電子レンジを使って時間短縮した。
- ◆ハムをお花型に切り、飾りつけをして色合いを良くした。
- ◆野菜の肉巻き、肉巻きおにぎり、豚バラしそチーズに使った豚肉は、学校産チャージャーのロースとバラ肉を使って部位の味比べが出来る工夫をした。
- 卵にアーサとカニカマを入れて風味と色合いをだした。