

# パパッと作れるで賞

お弁当の タイトル	栄養満点弁当		
ふりがな 代表者名 (性別)	平安山 瑠華 (女)	学校名 (学年)	名護高等学校 (3年)
食べる対象			
性別: 女子 年代: 小学生			
献立名			
<ul style="list-style-type: none"> <li>★野菜たっぷりハンバーグ</li> <li>★焼きのりの卵焼き</li> <li>★オクラの肉巻き</li> </ul>			
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	
140g	6種類	【8種類】 ごぼう、にんじん、玉ねぎ、卵、オクラ、豚バラスライス、ブロッコリー、トマト	30分



## お弁当のアピールポイント

- ◆野菜が苦手な小学生に、野菜を食べてほしいので、ハンバーグのタネに3種類の野菜を細かく刻んで入れた。  
→前日の夜に、ハンバーグのタネを作り置きし、短時間で作ることが出来た。
- ◆やんばるの野菜を入れ、彩りを良くした。