

# THE 男メシで賞

お弁当の  
タイトル

初めてのやんばるジューシー弁当

ふりがな  
代表者名  
(性別)

まきの はるき  
牧野 晴紀 (男)

学校名  
(学年)

辺土名高等学校  
( 1 年)

食べる対象

性別:男  
年代:高校生

献立名

- ★じゅーしー
- ★オクラとワカメのサラダ
- ★グルクンのマース煮
- ★キウイ



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

158g

9種類

【 12 種類】  
豚肉の三枚肉、里芋、にんじん、干しいたけ、きくらげ、しめじ、オクラ、トマト、グルクン、島豆腐、泡盛、アーサ

90分



## お弁当のアピールポイント

- ◆里芋などの野菜はあらかじめ切られているものをなるべく使いました。
- ◆色味が足りなかったなので、追加でキウイを入れました。カラフルになったと思います。
- ◆初めて料理らしいものを作ることができました。