

# おいしそうで賞

タイトル	健康を考えた弁当					
氏名・性別 学校名・学年	じゃはな ゆい 謝花 由衣 (女)	本部高校 2年				
< 献立名 >						
<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 赤飯 (黒米)</li> <li>★ 豚肉のしょうが焼き</li> <li>★ にんじんしりしり</li> <li>★ パパイヤイリチー</li> <li>★ ポーポー</li> <li>★ レタス・トマト</li> <li>★ たんかん</li> </ul>						
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">使用した野菜の量・種類</td> <td style="width: 50%;">料理時間 <small>* 下処理時間除く</small></td> </tr> <tr> <td>160g 5種類</td> <td>60分</td> </tr> </table>			使用した野菜の量・種類	料理時間 <small>* 下処理時間除く</small>	160g 5種類	60分
使用した野菜の量・種類			料理時間 <small>* 下処理時間除く</small>			
160g 5種類			60分			
地元食材の数・食品名  <b>【3品目】</b> パパイヤ、豚肉(アグー)、 たんかん						
順番よく食べやすいように詰めた。 食後のデザート付きです！						
< 作り方 > ※抜粋						
		<p><b>【豚肉のしょうが焼き】</b>                  温めたフライパンに油を入れ、豚肉（アグー）を入れ炒める。しょうが焼きのたれで味付けをする。</p> <p><b>【にんじんしりしり】</b>                  すりおろした人参を油で炒め、だしの素と塩を入れる。溶き卵を入れて混ぜ、ごま油を入れる。</p> <p><b>【パパイヤイリチー】</b>                  パパイヤを油で炒め、輪切りにしたポチギを入れ、だしの素と塩で味付けをする。</p> <p><b>【ポーポー】</b>                  卵、小麦粉、水を混ぜ、塩を入れる。ネギを入れて混ぜ、油をしいたフライパンで焼き、丸めて切る。</p>				