

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"> ★ 赤飯 (黒米) ★ 豚肉のしょうが焼き ★ にんじんしりしり ★ パパイヤイリチー ★ ポーポー ★ レタス・トマト ★ たんかん 						
<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 【3品目】 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>【豚肉のしょうが焼き】 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>【にんじんしりしり】 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>【パパイヤイリチー】 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>【ポーポー】 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>				