

THE 男メシで賞

お弁当の
タイトル

我最好的中华弁当（僕の最高の中華弁当）

ふりがな
代表者名
(性別)

たびら いっせい
田平 一晟

(男)

学校名
(学年)

北部農林高等学校

(3年)

食べる対象

性別:男子
年代:18歳

献立名

・至高のチャーハン

・やんばるde

四川麻婆スープ

・やんばるのめぐみ炒め

・ガジュマルの木サラダ

・無限ピーマン



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

290g

10種類

【11種類】

豚バラ肉、しょうが、卵、絹ごし豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ、ブロッコリ、カリフラワー

40分



お弁当のアピールポイント

- ◆材料を前日で小分けしておき、当日朝すぐ調理できるように工夫した。
- ◆野菜の色が鮮やかに出るように野菜炒めの火加減に注意した。
- ◆食べ盛りの男子高校生にぴったりの大きな弁当箱に野菜たっぷりスープもつけた大満足のやんばる中華弁当に仕上げた。