

## 平成29年度 やんばんる弁当甲子園 入賞作品

しっかり食べようバランス弁当 ～やんばんるの食材を使ってみたさ～

<b>お弁当の タイトル</b>	<b>お腹いっぱいになれるヘルシー弁当</b>		
<b>ふりがな 代表者名 (性別)</b>	ひらやま きょうか 平山 杏歌 ( 女 )	<b>学校名 (学年)</b>	北山高等学校 ( 3 年)
<b>食べる対象</b>			
性別：女性 年代：10代			
<b>献立名</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・炊き込みご飯</li> <li>・豆腐ハンバーグ</li> <li>・にんじんシリシリ</li> <li>・エノキのベーコン巻き</li> <li>・卵焼き</li> <li>・酢の物</li> <li>・はんぺんチーズ</li> <li>・デザート</li> </ul>			
<b>使用した野菜の量・種類</b>	<b>地元食材の数・食材名</b>		<b>調理時間</b> <small>※下ごしらえの時間は除く</small>
222g	5種類	<b>【8種類】</b> 絹ごし豆腐、卵、人参、エノキ、にら、 こんにゃく、すいか	40分
<b>◆◇◆ お弁当のアピールポイント ◆◇◆</b>			
<p>①前日の夜に下準備をした。</p> <p>②色合いに気をつけた。</p> <p>③ハンバーグに豆腐を入れて、ヘルシーにした！</p>			