

# 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～

お弁当の タイトル		かわいく食べようクーヤン弁当		
ふりがな 代表者名 (性別)	なかだ あかり 仲田 亜香里 ぐしけん 具志堅	なかえま もあ 仲栄真 萌亜 みゆ 未優 (女)	学校名 (学年)	北部農林高等学校 (3年)
食べる対象				
性別：女性 年代：16歳（高校生）				
献立名				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・クーヤンジュージー</li> <li>・アグー豚のしょうが焼き</li> <li>・ゴーヤーチャンプルー</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・花たまご</li> <li>・タコさんウィンナー</li> <li>・ちくわinオクラ</li> <li>・ブロッコリー</li> </ul>				
使用した野菜の量・種類		地元食材の数・食材名	調理時間 <small>※下ごしらえの時間は除く</small>	
138g	12種類	【9種類】 美ら豚肉、島にんじん、ひじき、オクラ、 ゴーヤー、ポーク、島豆腐、もやし、 アグー豚	32分	
◆◆◆ お弁当のアピールポイント ◆◆◆				
<p>①ヤンバルクイナの「クーヤン」をモチーフにして、女子高校生向けの弁当を作った。</p> <p>②成長期の高校生がたっぷり栄養がとれ、飽きないように色どりを工夫した。</p> <p>③県産野菜のゴーヤー、オクラ、ブロッコリーからたっぷりビタミン補給できる。</p>				