

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		ヘルシーから揚げ弁当		
ふりがな 代表者名 (性別)	きしもと きみたか 岸本 公孝 (男)	学校名 (学年)	名護高等学校 (2年)	
食べる対象				
性別：男性 年代：高校2年生				
献立名				
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん、梅干し ・ジューシーから揚げ ・いんげんとベーコンの いため物 ・ゴーヤーのおかかあえ ・卵焼きの鳴門巻き ・ミニトマト 				
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>	
90g	5種類	【12種類】 米、しょうが、鶏肉、さやいんげん、 ベーコン、ゴーヤー、削り節、卵、塩、 砂糖、ハム、ミニトマト	20分	
◆◆◆ お弁当のアピールポイント ◆◆◆				
<p>①ゴーヤー、いんげん、ミニトマトは祖父の畑で作っているものを使った。 その他もできるだけ地元食材を選んだ。</p> <p>②から揚げの衣を卵白にし、低カロリーにした！</p>				