

# 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		野菜たっぷりカラフル弁当☆☆	
ふりがな 代表者名 (性別)	おおそこ かなみ なかそね 大底 伽奈美 仲宗根 さくら (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：17歳			
献立名			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・おにぎり (ゆかり・のりたま・わかめ)</li> <li>・肉まき</li> <li>・だしまきたまご</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ブロッコリーとコーンのソテー</li> <li>・トマトとチーズのサンド</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>
110g	6種類	【8種類】 卵、きゅうり、人参、トマト、ハム、豚肉、いんげん、ブロッコリー	30分
◆◆◆ お弁当のアピールポイント ◆◆◆			
<p>①県産野菜をたっぷり使いカラフルでかわいく仕上げた。                  ②電子レンジを活用し、朝の短い時間で簡単にパパッと作れるように工夫した。                  ③彩りのため、おにぎりは3種類のふりかけを使った。</p>			