

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		とことんヤンバル!!長寿弁当		
ふりがな 代表者名 (性別)	おおしろ 大城	みづき 美月 (女)	学校名 (学年)	辺土名高等学校 (2 年)
食べる対象				
性別：女性 年代：15～20代				
献立名				
<ul style="list-style-type: none"> ・そばの実ご飯 ・鶏の甘酢あん ・赤ウリ(モーウィ)の カレー煮 ・うりずん豆の塩ゆで ・卵とアーサの茶巾 ・グアバ 				
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>
128g	8種類	【9種類】 赤ウリ、人参、そばの実、うりずん豆、 グアバ、鶏もも肉、緑ピーマン、卵、アーサ		60分
◆◆◆ お弁当のアピールポイント ◆◆◆				
<p>①赤ウリのカレー煮を作りながら、鶏の甘酢あんを作った。</p> <p>②赤・黄・緑・茶・白の基本の色を入れ栄養バランスがよく、やんばんるらしさを出した。</p> <p>③旬の赤ウリを使い、近くの海で取ってきたアーサを使った！ 大宜味名産のそばの実を使いプチプチした食感が楽しめる！</p>				