

## 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<br>タイトル   | 野菜モリモリヘルシー弁当  |   |                         |                                     |                |
| ふりがな<br>代表者名<br>(性別)   | なかむら<br>仲村  | こむぎ<br>紅麦                                 | きゃん みく<br>喜屋武 未久<br>(女) | 学校名<br>(学年)                         | 北山高等学校<br>(3年) |
| 食べる対象  |  |   |                         |                                     |                |
| 性別：女性<br>年代：10～20代   |   |   |                         |                                     |                |
| 献立名  |   |   |                         |                                     |                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・おにぎらず</li> <li>・彩り野菜の豚巻しょうが焼き</li> <li>・キャベツとジャコの梅あえ</li> <li>・ナムル</li> <li>・デザート</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<br><small>※下ごしらえの時間は除く</small> |                |
| 442g   | 8種類   | 【8種類】<br>ほうれん草、鶏挽肉、人参、もやし、豚肉、オクラ、キャベツ、すいか |                         |                                     | 60分            |
| ◆◇◆ お弁当のアピールポイント ◇◇◆   |   |   |                         |                                     |                |
| <p>①電子レンジ使用で時短にした。<br/>                 ②油をあまり使わず、地元野菜もたくさん使い、ヘルシーに仕上げた。<br/>                 ③カロリーが気になる女性でもお腹いっぱい食べることができる！</p>     |   |   |                         |                                     |                |