

# からだにいいで賞

お弁当の  
タイトル

元気100%弁当!!

ふりがな  
代表者名  
(性別)

きんじょう きょうか  
金城 京花

(女)

学校名  
(学年)

名護商工高等学校

(3年)

食べる対象

性別:女  
年代:10代

献立名

- ・ごはん
- ・ハンバーグ
- ・まいたけソテー
- ・ゴーヤーチャンプルー
- ・ゆで卵
- ・ブロッコリー
- ・プチトマト



使用した野菜の量・種類

地元食材の数・食材名

調理時間  
※下ごしらえの時間は除く

173g

8種類

【1種類】  
ゴーヤー

90分



## お弁当のアピールポイント

- ◆夏野菜のゴーヤーを使い、食欲をそそる。
- ◆誰もが好きであろう弁当の定番おかずのハンバーグを入れた。
- ◆食物繊維が豊富な舞茸ソテーを入れた。