

弁当作りチャレンジ賞

お弁当の
タイトル

夏バテバスター弁当

氏名

宮里 玲菜

学校名
(学年)

名護商工高等学校
(3年)

食べる対象

性別:女性
年代:10歳代

献立名

- ピーマンの肉詰め
- ポークビッツ
- ゴーヤのゴマ和え
- 卵焼き
- ささみとオクラの梅しそ和え



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

102g

6種類

【6種類】

ピーマン、玉ねぎ、ゴーヤ、オクラ、みょうが、大葉

40分

お弁当のアピールポイント

◆ピーマンの肉詰めは材料を袋に入れてこねるので洗い物とこねる時間を短縮できました。またゴーヤやささみの下処理はレンジを使い時短する事ができました。

◆お弁当をおいしそうに見せるために見せるためにピーマンの肉詰めに白ごまを、白米に鮭フレークをのせました。

◆朝の短い時間で弁当をつくるというのはとても大変だと思い、いつも作ってくれるお母さんのありがたさを改めて感じる事が出来ました。