

# 元気出るで賞

お弁当の  
タイトル

部活後に食べる弟の弁当

代表者名

平良 妃彩

学校名  
(学年)

名護商工高等学校  
( 3 年)

食べる対象

性別:男性  
年代:10歳代

献立名

- 小松菜炒め
- だし巻き卵
- きんぴらごぼう
- 野菜の肉巻き



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

135g

5種類

【4種類】

人参、ごぼう、オクラ、じゃがいも

40分



## お弁当のアピールポイント

- ◆きんぴらごぼうを前日の夜に作る事で時短になりました。
- ◆色を沢山入れるように野菜を入れて、肉巻きの断面が見えるように切ることで、おいしそうに見える工夫をしました。