

地元愛たっぷりて賞

お弁当の
タイトル

JKの健康ダイエット弁当

氏名

上原 梓愛來

学校名
(学年)

名護高等学校

(3年)

食べる対象

性別: 女
年代: 学生

献立名

- おくらの和え物
- 簡単ゴーヤチャンプルー
- おくらの肉巻き
- 小松菜の卵炒め
- アギー味噌入りご飯



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

200g

3種類

【5種類】

おくら、かつおぶし、ゴーヤー、豚ばら肉、
小松菜、卵

60分



お弁当のアピールポイント

- ◆ いろんな食材を使うのではなく、少ない食材でいろいろな種類のおかずをつくる。
- ◆ 緑、黄、赤この全てがあるようにし、彩りを想像しながら作る事で美味しそうにみせる
- ◆ 調理方法や味付けが違うだけで、少ない食材でもいろんな料理を作る、楽しむことが出来るとわかった。