

パパっと作れるで賞

お弁当の タイトル	海風香るヘルシーちゅら弁当		
氏名	仲程 百杏 岸本 空 玉城 有花	学校名 (学年)	本部高等学校 (3年)
食べる対象			
性別:女性 年代:成人			
献立名			
<ul style="list-style-type: none"> ●しらすの炊き込みご飯 ●鶏肉のシークワサー焼き ●アーサ入り卵焼き ●からし菜炒め ●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	
182g	5種類	【4種類】 シークワサー酢、アーサ、からし菜、プチトマト	、45分



お弁当のアピールポイント

- ◆穀物を白米でなく炊き込みご飯にすることで、短時間で栄養バランスのとれたお弁当を作る事が出来ます。
- ◆食欲をそそる彩りを調べ、赤、黄、緑のおかずが並ぶようにメニューを考えました。
- ◆可愛く海苔をかたどった高校生らしき全開のメニューです。