

パパっと作れるで賞

お弁当の
タイトル

タコライス弁当

氏名

照屋 綾音
謝花 あかり
山本 彩祢
上原 湖々奈

学校名
(学年)

北山高等学校
(3年)

食べる対象

性別:女性
年代:15~17歳

献立名

●タコライス



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

75g

5種類

【4種類】
ミニトマト、ハンダマ、島らっきょう、島にんじん

50分



お弁当のアピールポイント

- ◆栄養バランスを考え、苦手な人でも食べやすいよう、島にんじんや島らっきょうを細かく刻み、合挽肉にまぜた。
- ◆ハンダマとレタスをまぜて色彩やかにした。分量の調整によって全世代に合わせた食べやすさが生まれる。