最優秀賞

お弁当のタイトル	うま確☛ぎゅぎゅっと!もりっと!ヤンバル弁当		
氏名	名城　綾乃 豊里　笑奈	学校名 (学年)	北部農林高等学校 (　3　年)

食べる対象
性別:女性 年代:17歳

献　立　名
●ジューシー ●人参しりしり入オムレツ ●ささみ巻き ●人参しりしり ●ゴーヤーの佃煮 ●紅芋もちごま ●人参ハイビスカス ●ミニトマト、グリーンリーフ、しそ

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
109g	7種類	【12種類】 羽地米、豚チャーグー(北農産)、しいたけ、人参、卵、ささみ、しそ、ゴーヤー、紅芋、黒糖、ミニトマト、グリーンリーフ	30分

お弁当のアピールポイント

◆前日に作り置きしたおかず(人参しりしり、ゴーヤーの佃煮、紅芋団子)を活用し忙しい朝でも簡単に美味しい沖縄の味を楽しめます。
◆紅芋もちは前日に裏ごししておいた紅芋を使う事によって滑らかな食感にしました。揚げずに餅を使う事でヘルシーに作っています。
◆ジューシーは前日に炊き込み味が染み込んだら冷凍保存。忙しい朝でも温めるだけであとは詰めるだけ!
◆沖縄北部の食材を多く使い見た目だけでなく中身も沖縄らしくできています。
◆ささみは巻いておいて朝ササッと焼くだけです。
◆オムレツの中に人参しりしりを入れる事でボリュームが増え、食べる楽しみが倍増します。
◆もちの周りにゴマを付けることによって他の食材とくっつきません。