

食べたいで賞

お弁当の
タイトル

笑顔になれるお弁当

ふりがな
代表者名
(性別)

浅井 結愛

学校名
(学年)

名護高等学校

(3年)

食べる対象

性別:女性
年代:18~29歳

献立名

- えのきとアスパラの肉巻き
- にんじんシリシリ
- ほうれん草ベーコン
- 卵、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

120g

5種類

【 2 種類】
人参、豚肉

60分



お弁当のアピールポイント

- ◆火の通りやすい食材を使う事で時短になりました。
- ◆美味しく見せるために彩りに気を付けました。
- ◆にんじんは苦手だけどシリシリにする事で味が感じにくくなって美味しく食べられました。