

野菜が主役で賞

お弁当の タイトル	健康な体を作ろう弁当!		
氏名	渡嘉敷 千智	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			
<ul style="list-style-type: none"> ●ゴーヤーチャンプル ●鮭とほうれん草の卵とじ ●小松菜とトマトのナムル ●ひじきと大豆の煮物 			
使用した野菜の量・種類	地元食材の数・食材名		調理時間 <small>※下ごしらえの時間は除く</small>
235g 6種類	【 1種類】 ゴーヤー		20分



お弁当のアピールポイント

- ◆乾燥ひじきは先に水につける。ナムルは早めにつくり冷やす。小松菜やほうれん草はレンジの間にたれを作る等の時短の工夫をしました。
- ◆全体的に緑が多くなってしまったので、明るいトマト、人参の存在感をつよめました。
- ◆毎日、母さんが学校の弁当を作ってくれている事を実感し、毎回時短で色柄もいいものを作ってくれて本当にありがたく、尊敬すると思いました。