

優秀賞

お弁当の
タイトル

お父さんお仕事がんばって

氏名

新城 光将

学校名
(学年)

名護高等学校
(3年)

食べる対象

性別: 男性
年代: 40歳代

献立名

- ゴーヤーチャンプルー
- オクラとしいたけのホイル焼き
- だしまき卵
- 車エビのバター焼き
- フーチャンプルー



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

130g

7種類

【7種類】
ゴーヤー、島豆腐、オクラ、しいたけ、車えび、シークワサー、麩

40分

お弁当のアピールポイント

- ◆オクラとしいたけのホイル焼きと車えびのバター焼きはホイル焼きにすることで短時間で作れた。
- ◆色どりを良く見せるため、赤、黄、緑の食材を入れた
- ◆初めて作ったので味付けが難しかった。卵をまくのが難しかったがうまくできた。