

# 優秀賞

お弁当の  
タイトル

チャーシュー肉巻き弁当  
～やんばる食材でヘルシーに～

氏名

島田 星衣  
寒川 井 紅華  
島袋 李来

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

- チャーシュー肉巻きおにぎり
- 人参しりしりー
- れんこんのマスタード和え
- ピーマンのツナ和え
- 青菜とベーコン炒め
- トマト、レタス、バナナ



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

296g

7種類

【種類】

チャーシュー、しそ、羽地米、人参、卵、ピーマン、空心菜、トマト、レタス、バナナ

60分

## お弁当のアピールポイント

- ◆肉巻きおにぎりを作る際、肉をラップに包んで巻くことで衛生面を保ち、作業時間を短縮できるように工夫した。
- ◆肉巻きおにぎりの中にしそを入れるだけでなく、表面にも刻んだしそを添える事で仕上がりの工夫をしました。
- ◆お弁当全体の彩りも良く、やんばるの野菜や果物を沢山取り入れました!!! ヘルシーだし、星型のピックでかわいくしました。