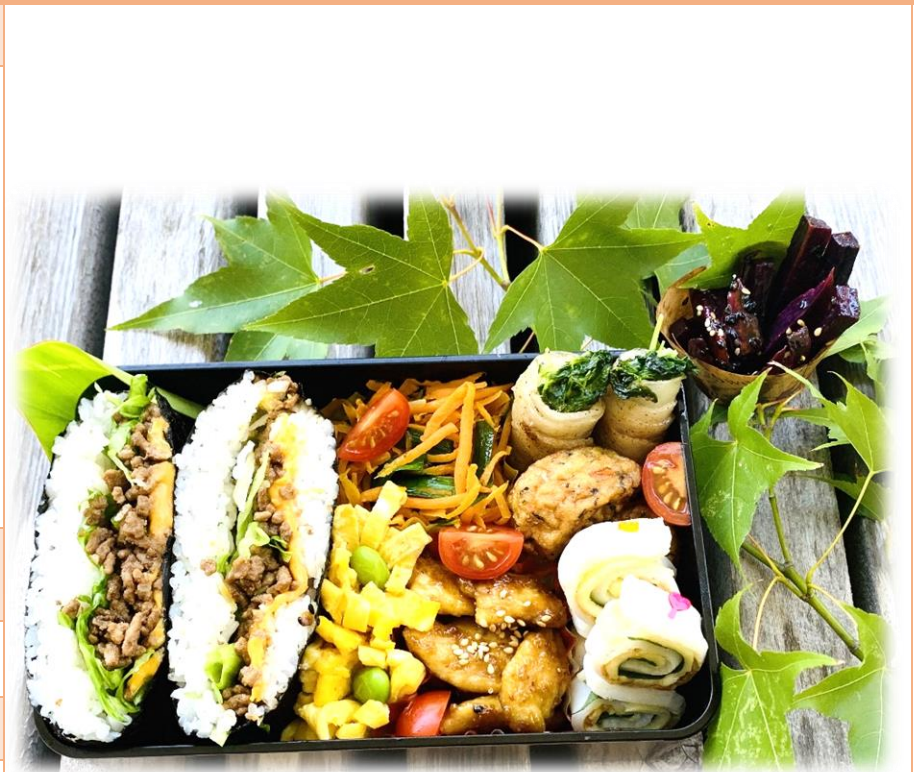


最優秀賞

タイトル	栄養価抜群ウチナー弁当		
氏名・性別 学校名・学年	いはことね 伊波 琴音 (女)、	きんじょうまこ 金城 真子 (女)	北部農林高校 3年

< 献立名 >

- ★ タコライスおにぎらず
- ★ 豆苗の肉巻き
- ★ ささみ照り焼き
- ★ ミックス団子
- ★ にんじんシリシリ
- ★ ちくわのシソ巻き
- ★ フラワーエッグ
- ★ 大学芋 (紅芋)
- ★ 彩り野菜



使用した野菜の量・種類	料理時間 <small>*下処理時間除く</small>
-------------	---------------------------------

145g 7種類 30分

地元食材の数・食品名

【11品目】
人参、にら、豆苗、豚肉、鶏肉、卵、しそ、サニーレタス、ひじき、紅芋、トマト

💡 お弁当のアピールポイント

- ①前日に芋を下ゆでし、当日は電子レンジ・ガスコンロ・オーブンを使用し短時間に工夫をした。
- ②肉巻きは学校で育てたチャーシュー豚を使用し、バランス・彩りのよい食材を使った。
- ③4つの食品群のすべての食材を使いバランス良く、栄養価の高い弁当にした。おにぎらずにし食べやすくし、調味料以外すべて沖縄食材を使った。大学芋は紅芋を使い、スティック状で食べやすくした。

< 作り方 > ※抜粋

- 【タコライスおにぎらず】
ひき肉を炒め、ケチャップ・ウスターソースを加える。のりにご飯を敷き、ひき肉と切ったレタス・チーズを包む。
- 【豆苗肉巻き】
豆苗を切って肉で巻き、フライパン(油なし)に並べ、だし汁をかけて中火で蒸す。しょう油を絡めて完成。
- 【にんじんシリシリ】
千切りにした人参を油で炒め、しんなりしたらニラ、出汁を加え塩で味を整える。
- 【ちくわしそ巻き】
ちくわは切り込みを入れて開き、スライスチーズと大葉を巻いて爪楊枝で止め、半分にカットする。
- 【大学芋 (紅芋)】
皮をむいた紅芋をスティック状に切り、水にさらした後電子レンジで1~2分加熱し、フライパンで揚げ焼きにする。砂糖・みりん・しょう油・黒ごまを絡める。