

最優秀賞

お弁当の タイトル	地域野菜とシークワサーのがんじゅう弁当				
ふりがな 代表者名 (性別)	うえま 上間 つは 津波	ゆうか 優香 ななせ 七星	かよう 嘉陽 (女)	まりの 真理乃 (学年)	学校名 北部農林高等学校 (3年)
食べる対象					
性別:女子 年代:17歳					
献立名					
<ul style="list-style-type: none"> ・がんじゅうージュージー ・シークワサー唐揚げ ・黄身に恋する5分前 ・連なる紅白 ・甘酸っぱい初恋 					
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	
105g	5種類	【10種類】 若鶏(モモ)、人参、干しいたけ、酒(しま酒)、シークワサー、卵、だし汁、アーサ、トマト、アセロラジュース		35分	

💡お弁当のアピールポイント

- ◆ ジューシーを早炊きにセットして、炊いている時間で同時に他のおかずを作る事が出来るので、意外と時間はかからない。
- ◆ 全体的に料理が茶色なので、トマトやアセロラゼリーの赤い色と、サンニンの葉と青ネギの緑色で華やかにしてみました。
- ◆ 高血圧や肥満に効果的なシークワサーを若鶏の唐揚げやアセロラゼリーに混ぜ、爽やかな酸味と香りに仕上げた。ジューシーの椎茸はやんばる産の極小サイズの物を使い、切らずに丸のまま入れてかわいく盛り付けた。アーサに塩分があるので卵液にみりんをいれて中和させふつから美味しい厚焼きに仕上げた。