

最優秀賞

お弁当の タイトル	ヤンバルの食材をふんだんに使ったグルテンフリー弁当		
ふりがな 代表者名 (性別)	ひが 比嘉	せいら 星怜 (女)	学校名 (学年) 名護高等学校 (1年)
食べる対象			
性別:男 年代:10代			
献立名			
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・白身魚のムニエル ・オクラと豆苗の肉巻き ・トマトソースハンバーグ ・ゴーヤーチャンプルー ・きんぴらごぼう ・もずくのかき揚げ ・ブロッコリー 			
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	
490g	8種類 【8種類】 オクラ、豚肉、ゴーヤー、ごぼう、人参、もずく、玉ねぎ、しそ	50分	



お弁当のアピールポイント

- ◆5歳のいとこが多いので多くの食品にアレルギーを持っていることから、誰一人として我慢することなく、楽しく食べることができる弁当をと思い、考え調べた結果、「グルテンフリー弁当」(小麦を一切使わない弁当)にすることで、アレルギーや体質改善を目指した弁当を作ることになった。
- ◆品数が多いので、料理を始める前にスムーズな流れになる順序を決め、短時間で仕上げることもできた。
- ◆赤・黄・緑の色彩を意識し盛り付け、白ごま、パセリを散らし、よりいっそう美味しく見せた。