

# 弁当づくりつづけてね賞

お弁当の タイトル	# 野 菜		
ふりがな 代表者名 (性別)	たましろ 玉城 かほ 夏穂  ( 女 )	学校名 (学年)	本部高等学校  ( 2 年 )
食べる対象			
性別:女 年代:50代			
献立名			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・卵焼き</li> <li>・インゲンのツナ炒め</li> <li>・野菜炒め</li> </ul>			
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	3種類	(残念ながら未記入)	30分



## お弁当のアピールポイント

- ◆食材の火の通り易さで形の大きさを分け、切り方(大きさ)を工夫した。
- ◆野菜だけだと偏りそうなので、卵焼きを入れて動物性タンパク質の摂取を促した。
- ◆弁当の下に布を敷く。