

優秀賞

お弁当の
タイトル

海・山！バランス大宜味弁当

ふりがな
代表者名
(性別)

おおしろ みづき
大城 美月

(女)

学校名
(学年)

辺土名高等学校

(3年)

食べる対象

性別:女子
年代:18歳

献立名

- ・雑穀
- ・白身魚のピカタ
- ・生春巻き
- ・赤ウリの和え物
- ・アーサの油味噌
- ・シークワサーゼリー



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

133g

12種類

【11種類】

白身魚、卵、もやし、豆苗、人参、赤ピーマン、シークワサー、赤ウリ、ツルナ、アーサ、そばの実

20分



お弁当のアピールポイント

- ◆油みそは豚肉ではなく、目の前の海でとれたアーサを入れ、見た目も良く、大幅なカロリーカット♪
- ◆前日余った魚や野菜を利用し、前日で仕込みをすることで、当日は焼くだけ！時間短縮!!
- ◆シークワサー、ツルナは家庭、アーサは地元で採れたもの。多くの地元食材を利用した。
- ◆5色の色を入れ、見た目や体にも良い、高校生でも食べ応えのある弁当♪
- ◆夏バテ防止のシークワサーをデザートにしてお口の中をリフレッシュ。
- ◆隙間を埋めたり、バランスをとるために見えないところにもオクラを使った。