

食べたい！で賞

お弁当の
タイトル

あなたの心にイーヤーサーサー

ふりがな
代表者名
(性別)

やまざと もえの
山里 萌乃
みやぎ しのん
宮城 梓暖
たいら
平良 はな
(女)

学校名
(学年)

北部農林高等学校
(3年)

食べる対象

性別:男
年代:高校生

献立名

- ・おにぎり
- ・ハートの卵焼き
- ・たこさんウインナー
- ・鶏もも肉のから揚げ
- ・鮭のムニエル
- ・色どり野菜
- ・ちくわロール
- ・ヘルシーサラダ



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

138g

9種類

【8種類】

卵、鶏もも肉、ブロッコリー、米、きゅうり、人参、ミニトマト、水菜

27分



お弁当のアピールポイント

- ◆栄養を重視して、野菜をたっぷり使ったサラダを作った。
- ◆から揚げは電子レンジを活用し、朝の短い時間で簡単にパパッと作れるように工夫した。
- ◆彼氏のために作るお弁当なので、ボリュームミーに仕上げた。
- ◆色どりも考え、ブロッコリーやレモンなど、地元の食材も使い、見た目、味ともにやんばる度・love♡度を上げた。