

パパッと作れるで賞

お弁当の タイトル	アメリカと日本のハーフ弁当!!		
ふりがな 代表者名 (性別)	おおしろ みく 大城 未来 あらしろ れあ 新城 怜亜	きしもと ゆの 岸本 有葉 (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:成人

献立名

- ・三種のサンドウィッチ
チキンサンド
ハンバーグサンド
アボカドサンド
- ・プチトマト



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

195g

7種類

【9種類】

人参、卵、レタス、鶏肉、豚肉(アギー)牛肉、トマト、おくら、きゅうり

20分



お弁当のアピールポイント

- ◆かわいらしさと、手軽さがポイント。
- ◆沖縄とアメリカのミックスで、大人好みの野菜サンドをメインに、ヘルシーでなおかつガッツリ食べられる、バランスランチ。
- ◆チキンサンドには沖縄の人参シリシリと、油の少ない鶏むね肉を使った。
- ◆畑のお肉アボカドとツナで、ヘルシーにたんぱく質を補給。
- ◆ハンバーグサンドはアギー豚のひき肉を使った。