

# THE男メシで賞

お弁当の タイトル	スポーツ弁当		
ふりがな 代表者名 (性別)	しまぶくろ りゅう 島袋 琉  (男)	学校名 (学年)	本部高等学校  (2年)
食べる対象			
性別:男 年代:10代			
献立名			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ガパオライス</li> <li>・おくらの大葉豚肉巻き</li> <li>・トマトのベーコン巻き</li> <li>・ちくわ巻き</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・インゲンのゴマドレかけ</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	
180g	9種類	(残念ながら未記入)	
		30分	

## 💡 お弁当のアピールポイント

- ◆巻物を3種類作り、カボチャ、ガパオライスの野菜は一度レンジで柔らかくしてからフライパンに調味料を入れ時短にした。
- ◆赤・緑・黄・茶の食材を使い、見て食欲をそそる工夫をした。
- ◆最初に煮物やガパオライスの具を作り、フライパンに材料を入れたら蓋をしてむし煮して余熱で味をしみこませ、その間に巻き物を作る。