

THEやんばる賞

お弁当の タイトル	ウークイ弁当		
ふりがな 代表者名 (性別)	やましろ 山城	ななせ 七瀬 (男)	学校名 (学年) 名護高等学校 (2年)
食べる対象			
性別:男女 年代:全世代			
献立名			
・ジューシー ・三枚肉角煮 ・卵焼き ・エンサイツナ炒め ・ヘチマ・トマトサラダ			
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	
200g	4種類 【5種類】 やんばる三枚肉、羽地米、エンサイ、ヘチマ、シークワサー	40分	



お弁当のアピールポイント

- ◆ジューシーの材料(しいたけ・こんぶ)はレンジを使って時間短縮にした。
- ◆野菜の緑やトマトの赤を入れ、色合いを工夫し、おいしく見えるようにした。