

# ゴーヤー克服で賞

| お弁当の<br>タイトル                                                                               |       | 苦手克服弁当                                                                              |             |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|
| 氏名                                                                                         | 山城 里珠 |                                                                                     | 学校名<br>(学年) | 名護高等学校<br>( 3 年)     |
| 食べる対象                                                                                      |       |  |             |                      |
| 性別: 女性<br>年代: 15～17歳                                                                       |       |                                                                                     |             |                      |
| 献 立 名                                                                                      |       |                                                                                     |             |                      |
| ●ジューシー<br>●紅芋天ぷら<br>●ひとくちゴーヤーハン<br>バーグ<br>●ちくわオクラ<br>●パパイヤイリチー<br>●もずくときゅうりの<br>シークワーサー酢の物 |       |                                                                                     |             |                      |
| 使用した野菜の量・種類                                                                                |       | 地元食材の数・食材名                                                                          |             | 調理時間<br>※下ごしらえの時間は除く |
| 129g<br>  | 9種類   | 【7種類】<br>にんじん(今帰仁)、三枚肉、紅芋(読谷村)<br>ゴーヤー(今帰仁)、パパイヤ(屋部)、もず<br>く、シークワーサー果汁(勝山)          |             | 45分                  |



## お弁当のアピールポイント

- ◆ ジューシーを早炊きにセットして、炊いている間に他のおかずを作った。
- ◆ 紅芋を見せるために半分に切って盛り付けた
- ◆ 沖縄の食材をたくさん使うことを意識した。
- ◆ 単体だと苦手な人が多いゴーヤーの中にハンバーグを詰めたり、ちくわの中にオクラを入れるなど一工夫すると食べやすい。