

# 最優秀賞

|                                                                                                                                                                                                                  |       |                                                                                     |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| お弁当の<br>タイトル                                                                                                                                                                                                     | 部活飯   |                                                                                     |                      |
| 氏名                                                                                                                                                                                                               | 平山 翔大 | 学校名<br>(学年)                                                                         | 名護高等学校<br>( 3年)      |
| 食べる対象                                                                                                                                                                                                            |       |  |                      |
| 性別:男<br>年代:17歳                                                                                                                                                                                                   |       |                                                                                     |                      |
| 献立名                                                                                                                                                                                                              |       |                                                                                     |                      |
| ●サラダチキン<br>●ゴーヤーちゃんぷるー<br>●麻婆茄子<br>●きゅうり塩昆布<br>●ミニトマト<br>●三枚肉の煮物と枝豆のご飯                                                                                                                                           |       |                                                                                     |                      |
| 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 |
| 197g                                                                                                                                                                                                             | 8種類   | 【11種類】<br>鶏むね肉、サラダ菜、ゴーヤー、人参、玉ねぎ、豚肉、茄子、豚ひき肉、きゅうり、ミニトマト、ご飯                            | 30分                  |
|  お弁当のアピールポイント                                                                                                                   |       |                                                                                     |                      |
| <p>◆サラダチキンは前日に作り置き、ゴーヤーちゃんぷるーの野菜は前日にカット。きゅうり塩昆布は袋で調理することで洗い物を減らす。三枚肉の煮物と枝豆のご飯は、旧盆で祖母からもらった三枚肉を使用した。枝豆は冷凍を使用した。炒め物は肉の油のみを使用しヘルシーにした。</p> <p>◆サラダ菜を使って色をきれいにした。ご飯に緑色を追加した。</p> <p>◆ウェイトコントロール用に高たんぱく質、野菜多めにした。</p> |       |                                                                                     |                      |