

最優秀賞

お弁当の
タイトル

シチマンタル弁当

氏名

新城 和華

学校名
(学年)

名護高等学校

(3 年)

食べる対象

性別:女性

年代:15～17歳

献立名

- じゅーしい風ご飯
- ゴーヤーハンバーグ
- パパイヤ人参シリシリ
- ウンチェーバー炒め
- ゆで卵
- チーズスティック
- 他野菜



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

120g

9種類

【8種類】

米、三枚肉、ゴーヤー、合挽肉、卵、酒、青パパイヤ、エンサイ(ウンチェーバー)

25分



お弁当のアピールポイント

- ◆前日の夜にじゅーしいご飯の素やハンバーグのタネを作って、朝の負担を減らした。パパイヤと人参は、しりしりしたものをストックしている!トースターも利用して同時進行!
- ◆大きいものからつめていってバランスを取り、最後に小さいもので隙間を埋める。チーズスティックを斜めきりで高さを出したり、トマトで色のバランスを調整!
- ◆家で採れたもの(食材)や親戚からの貰いものを活用した!!