

魚が主役で賞

お弁当の タイトル	和		
氏 名	上原 果帆	学校名 (学年)	名護商工高等学校 (3 年)
食べる対象			
性別: 女性 年代: 40歳代			
献 立 名			
●野菜炒め ●とりごぼうご飯 ●鮭の塩焼き ●オクラの肉巻き ●ひじき煮			
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
130g	7種類	【4種類】 にんじん、ごぼう、おくら、豚肉	60分



お弁当のアピールポイント

- ◆とりごぼう飯の時間が60分だったため、その間に他のおかずをつくりました。切る野菜は一気に全て切りました。時間のかかるものから順番に作ることで全て1時間以内にできました。
- ◆赤緑黄を取り入れることで、色合いの良さをだしました。
- ◆ひじきは初めて作ったので意外と短時間でできて良かったです。