地産地消賞

お弁当のタイトル	ヤンバルの夏野菜弁当		
ふりがな 代表者名 （性別）	山本　花那	学校名 （学年）	北部農林高等学校 （　2年）

食べる対象	
性別：女性 年代：13歳～60歳	
献　立　名	
●ポークたまご ●ゴーヤーの肉づめ ●モロヘイヤのたまご焼き ●パパイヤ炒め ●オクラの肉巻き ●プチトマト ●ウンチェーバーの ちくわチーズまき	

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
155g	8種類	【　11　種類】 卵、お米、ゴーヤー、ひき肉、モロヘイヤ、パパイヤ、人参、オクラ、豚肉、プチトマト、ウンチェーバー	20分

お弁当のアピールポイント

◆野菜はレンジで加熱して時間を短くした。
◆色とりどりにみせるために、黄、赤、緑を使うようにしました。
◆1日にとるべき野菜の量は350gなので野菜たっぷりにしました。
◆バランスよく弁当を盛り付けるのが難しかったです。