

野菜が主役で賞

お弁当の
タイトル

家で採れた野菜で夏バテ対策！

代表者名

浦崎 咲夢

学校名
(学年)

本部高等学校
(3 年)

食べる対象

性別:男女
年代:40歳代

献立名

- からし菜麩ちゃんぷるー
- 人参シリシリ
- あつ焼きたまご
- ちくわのり巻き
- 甘辛ちくわおくら
- チキンの甘酢煮
- おくら、トマト



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

86g

11種類

【5種類】
からし菜、にんじん、ピーマン、おくら、トマト

42分



お弁当のアピールポイント

- ◆下ごしらえもしっかりして、簡単で早くおいしく作りました。
- ◆自家菜園で採れたおくらとトマトを使って新鮮でみずみずしい野菜を使えました。
- ◆いつも仕事など頑張ってくれている両親に向けて愛情たっぷりです。