優 秀 賞

お弁当のタイトル	野菜が苦手な私のチャレンジ弁当		
氏名	仲村　香澄	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

●ビタミンたっぷりおにぎらーず
●アーサのだし巻き玉子
●彩り肉巻き野菜
●グルクンの素揚げ
～シークヮーサー甘酢あんかけ～
●フルーツ

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
170g	7種類	【6種類】 生シイタケ、からし菜（名護産）、アーサ（伊平屋村産）、オクラ角（名護産）、シークワーサー果汁（本部町産）、パイナップル（東村産おじぃのパイン）	70分

お弁当のアピールポイント

◆下ごしらえで全てのメニューの分を一気に切って下味付けや焼き、ゆでて時短
◆彩りを大切に、それぞれのメニューの色や栄養バランスを考えた。
◆初めてお弁当を最初から最後まで作った。いつもは玉子焼きやブロッコリーで彩りを補っているが、今回は苦手なオクラやからし菜を他の食材と組み合わせて作ることで、味が調和して食べやすくなった。