

最優秀賞

お弁当の タイトル		アレルギーフリー♥ みんな食べれるよ弁当♥		
ふりがな 代表者名 (性別)	ひがしおんな あずの 東恩納 梓乃	なかはら のあ 仲原 望愛	学校名 (学年)	北部農林高等学校 (3 年)
食べる対象				
性別:女性 年代:18歳				
献立名				
★サワラのポワレ ★しめじとにんじんのナムル ★オクラ豚肉ロース巻き ★かぼちゃ巾着 ★ウンチェーニンニク炒め ★山原若鶏ソテー ★ミニトマト ★羽地米おにぎり				
使用した野菜の量・種類				
116g	7種類	【 11種類】 サワラ、シークアーサー、しめじ、にんにじん、豚肉、おくら、かぼちゃ、ミニトマト、ウンチェー、にんにく山原若鳥もも肉、羽地米		30分



お弁当のアピールポイント

- ◆ナムルは材料を切って水気を切り電子レンジ調理。カボチャ巾着は作り置きウンチェーとオクラは前日に下ゆでをしておきました。
- ◆丸いお弁当箱のかわいらしさと、食べやすいおにぎりにすることで食欲をそそりおいしそうに見せる工夫をしました。また、カラフルにヘルシーに仕上げました。
- ◆卵・小麦粉・大豆アレルギーの私でも食べられるやんばるヘルシー料理を詰めました。醤油は少しなら食べられるのでナムルに使用しました。
- ◆食べやすさを重視して、ご飯をおにぎりに、カボチャを巾着にしました。オリーブ油・豚肉のロースを使用することでヘルシーに仕上げました。