

優秀賞

お弁当の
タイトル

缶たん、時短

ふりがな
代表者名
(性別)

みやぎ この
宮城 好

学校名
(学年)

名護高等学校

(3年)

食べる対象

性別:男女
年代:10代~20代

献立名

- ★サバ缶ハンバーグ
- ★ハンダマご飯
- ★人参しりしり
- ★肉巻き
- ★かぼちゃ
- ★トマト
- ★シークァーサー



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

140g

6種類

【種類】

卵(山原産)、人参(祖父母)、小松菜(山原産)、かぼちゃ(祖父母)、シークァーサー(山原産)

25分



お弁当のアピールポイント

- ◆サバ缶を利用してハンバーグを作り、混ぜ合わせる材料も生で食べられるので焦げ色がつくまで焼けば完成。また、前日で野菜を切っておく。
- ◆色鮮やかな野菜を使った。また、トマトやシークァーサーを飾りより弁当箱を明るくする事でおおいしく見せた。
- ◆ハンダマご飯には鉄分を含むハンダマとハンダマの色を鮮やかにするためにもクエン酸豊富な梅干しを加え、同時に熱中症予防にもなり、また祖父母の畑で採れた野菜や地元の食材を使うことで地産地消にも繋がった。