

# 弁当づくりチャレンジ賞

お弁当の  
タイトル

無農薬野菜の自家製弁当

ふりがな  
代表者名  
(性別)

仲嶺 野々花

学校名  
(学年)

名護高等学校  
(3年)

食べる対象

性別:男女  
年代:6~100歳

献立名

- ★ゴーヤチャンプルー
- ★パインともういの甘酢和え
- ★うりずん豆の肉巻き
- ★アーサの卵焼き
- ★かぼちゃサラダ
- ★赤米



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

100g

7種類

【5種類】  
ゴーヤ、パイン、うりずん豆、アーサ、  
カボチャ

60分



## お弁当のアピールポイント

- ◆うりずん豆、ゴーヤは家でおじいちゃんが育てた無農薬野菜です。(パイン、卵も)
- ◆一つずつ料理を作るのではなく、同時に何個かの料理を作る。
- ◆色映えを意識した。偏った色だけでなく、野菜など色とりどりに仕上げた。
- ◆初めて弁当を作って親は自分より短時間でいくつもの品を作っていてすごいと思った。