

野菜が主役で賞

お弁当の
タイトル

さっぱり夏野菜弁当

ふりがな
代表者名
(性別)

前原 琉華

学校名
(学年)

北部農林高等学校
(2 年)

食べる対象

性別:女性
年代:10代

献 立 名

- ★葉大根ご飯
- ★小松菜のひじき和え
- ★ポン酢さっぱり和え
- ★野菜肉巻き
- ★パイン



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

145g

9種類

—

30分



お弁当のアピールポイント

- ◆ご飯はした準備でまぜるのみ主菜は下茹で、巻くまで行い焼くだけ。副菜は下準備で入れるだけパインも入れるだけ、保冷剤にのせる。
- ◆ご飯は食べやすく半量ずつおにぎりに肉巻きは断面を斜めにカット、パインの黄色で明るく。
- ◆油は少なく、温冷両方おいしく