

優秀賞

お弁当の
タイトル

夏の暑さにまけるな!!弁当

氏名

嶺井 海

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:17歳

献立名

- 玄米おにぎり
- チャンプルー
- 鶏胸肉のシークワサー焼き
- パプリカとピーマン入り卵焼き
- オクラの梅おかか和え
- すいかゼリー
- パイナップル



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

290g

7種類

【11種類】

豚肉、みそ、黒糖、ゴーヤー、三枚肉、卵、鶏むね肉、人参、ピーマン、オクラ、スイカ果汁、シークワサー果汁

60分

💡お弁当のアピールポイント

- ◆オクラは電子レンジで熱を通すことで時短しました。
- ◆殺菌効果があるといわれているサンニンの葉を下に引きました。
- ◆ゼリーは前日に調理。パイナップルも前日にカットしておきました。
- ◆玄米は沢山炊いて、冷凍保存で時短しました。また、白米よりヘルシーになります。