

## 募集作品



## メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

文字通り、残りものを詰めました。

高知の食材

なす、大根。

氏名	るんちゅん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャインクラージュ	1

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■ 募集作品



## ■ メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

子供の為に作りました。作, にそばからつまみ食いに合いました。

高知の食材

チャーテ-卵、ピーマン

氏名	ふんちゅん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ	2

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



## ■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

高知のもので作ったお弁当です。  
 高知産にこだわ。そのり以外高知産です。  
 子供達の食に気を使ったお弁当にしてみました。  
 高知の食材  
 卵、キュウリ、じゃがいも、ナス、米、いわげん

氏名	るんちゃん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ	3

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

衣はサクッと中はジューシーな四万十ポークの豚カツ、  
今の時期しか食べられない季節の野菜四方竹の炒め  
煮、<sup>残の大好物</sup>実家直伝ポテトサラダ、フレッシュビタミン  
シフォンケーキ！同梱いれずにがんばれ山北みかん、カニ  
シウイモとってちりめんとお野菜のおにぎり。  
遠く離れた娘を思い地元のおいしい食材で栄養満点  
の母の味を届けました。

氏名	大崎 咲織	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・一般女性	サンシャインクレージ	11

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



## ■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

高知県食材

四方竹、リゅうぎゅう、いもの茎、ニラ、たまご、  
豚肉、あじ、すま子、

どれも簡単に炒める、煮る、和えるだけで作れます。  
娘と一緒に台所に立ち、楽しい時間をした。

たまにはいいものですね♡

氏名	石井 美穂	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短科大学等 一般男性・ <input checked="" type="radio"/> 一般女性	サンシャイン グラージュ	14

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

高知の食材・たまご

毎日作る子どものお弁当です。

女の子なので少量ですが、冷凍食品は使わず、  
簡単にも作って、たものを詰めています。

氏名	寺川 みさ	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・一般女性	サンシャイン・ジュ	16

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

## ■募集作品



## ■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

白米、大葉、四方竹、コーマン、かえりじゃこ、  
 天まご、ちりめんじゃこ、山北みかん、ねぎが高知  
 県食材を使っています。

氏名	新土居 文美	最寄りのスーパーの店舗名 <small>※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ          ※花メダル等の引換場所になります</small>	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャインクラージュ	17

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



## ■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

高校生の娘が、忙しい昼休みにサッと食べられる様に作ったお弁当です。大豆や雑穀を三分突き玄米と炊いたごはんは、高知県産玉ねぎ、小松菜、椎茸を混ぜたしゃりチキンライスに、フワトロ卵。歯ごたえが良く、縦にスプーンを入れて一口食べるだけで栄養バランスほぼOKです。縦の構造がよく見える、側面からの写真です。

氏名	寺尾 登志	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン <sup>フューション</sup> 青柳店	18

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



## ■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

春野の、あんしたまごを使、たまご焼きに  
生産者直売コーナー地場郷、太陽市に出して  
いる、ポタトマトとサニーレタスで、彩り良く  
作りました。

中学3年の果の子用の、お弁当のデコレーション  
満点に仕上げています。

氏名	曾我部 99ミエ	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・一般女性	サンシャイン クラージュ	19

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



## ■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

使用した高知県食材  
 四万竹、油あげ、ヤマメ、ササゲ、カニカマ、たまご  
 オカワ、シク、ホ、アサリ、ワケ  
 四万竹で、炊き込みご飯を作りまして

氏名	山岡 由美	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	アパルメント 99-ジロ	20

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



## ■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

オクラ、長芋の豚肉巻き、ゆがを加えていっそう美味しく  
 キュウリ、ナス、リュウキュウの酢物、<sup>♪</sup> 鮭焼く  
 卵、油揚げ、エンドウの煮つけ、トマト、レタス  
 春菊、柿、豆腐の白あえ、ウインナーとキュウリ  
 私が利用するスーパーには太陽市という季節を感じられる旬の野菜などを並べている  
 ところあり、お弁当の食材に、よく利用している。出来るだけ、薄味にし、食材の旨味を味わ  
 いたいように心がけている。夫からは毎月の風が楽しみと言ってもらい、作れたいせあり。

氏名	有澤 久子	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャインクラージュ	21

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

だんなさんの弁当です。高知の食材をふんだんに使いました。みょうが・きゅうり・ナスは煮びたしに。ニラは玉子焼きに。健康を気遣い、塩分は控えめにしています。その分、高知の生姜やすだちを使って香り豊かで美味しい味付けを心がけています。

氏名	J	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	24

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

だんなさんの弁当です。お野菜は地場のものが美味しいですね。高知産ピーマンはしめじと炒めものに。高知のネギとじゃこは玉子焼きに。いもの茎は豚肉との甘辛炒めに。高知以外では、いもの茎はあまり食べられないそうですね。シャキシャキした食感が美味しいんですよ。

氏名	J	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	25

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

だんなさんの弁当です。高知の山東白菜を玉子焼きにしました。高知のりゅうきゅうと厚揚げで煮物に。田舎寿司のおかげで県外の方にも知られるようになったりゅうきゅうは、酢のものが定番ですが、煮物でも美味しいです。しんなりしてもシャキッとした歯ごたえが美味しいです。

氏名	J	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	26

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

産直市で購入したゆで四方竹と高知の豆苗を甘辛く炒め煮に。どちらもシャキシャキ食感で食が進みます♪彩りの黄・赤・緑は高知産卵の玉子焼き、カニカマと高知産きゅうりの中華和え。産直市で新米を買って、のりパンチで顔を作ったかわいらしいプチおにぎりを作りました。同じおにぎりのはずなのに、ひとつひとつ表情が違って見えるから不思議(笑)お気に入りには、しそを帽子に見立てた右隅の子。普段お肉を食べないので、ご飯・卵・豆苗でたんぱく質を補うバランスの良い弁当になりました。

氏名	M. H	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	27

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

普段あまりご飯を食べない娘だけど...遠足に可愛いネコとパンダのおにぎり弁当を作りました！ 鮭ほぐしと、あさり・野沢菜の混ぜご飯はカラフルで味もOK！ 高知県米こしひかりは冷めても美味しいから全部食べてくれたね♪ これからもしっかり食べて大きくなってね！

氏名	M・O	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	28

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

今日は娘の遠足弁当を作りました。小さい頃は好き嫌いもあったけど、保育園に入ってからガンバって食べています。佐川のおんちゃんが作ってくれたお米のおにぎりに、春野のたまごで玉子焼き。高知のミニトマト。全部食べれるかな？遠足は朝倉の果樹試験場まで上がるみたい。しっかり歩いた後の良い眺めだからきっと完食だね♪柑橘を色々見てくるだろうから、次のお弁当には文旦をいれようかな。

氏名	meg	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	29

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

小1の娘の遠足弁当。大好きな「すみっこぐらし」のたくさんあるキャラの中から「ぺんぎん」と「とかげ」をリクエストされたので頑張って作りました。野市動物園に行くからなのかな？(^-^)  
 四万十町のヒノヒカリと十和錦のブレンド米で作りました。本当はそのキャラの仲間に「とんかつ」と「えびふらい」がいるので作りたかったけど、代わりにウィンナーをそれっぽく(^-^;)  
 当の娘は全然すみっこじゃない活発なおてんばさんです♪  
 いっぱい食べてね！

氏名	S.M	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	30

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

昨夜のうちにおかずを弁当に詰めるのがウメ子流。おかずは、高知のコンニャク・たまごを入れた、残りもんのおでん。高知のカイワレのハム巻きは、内側にマヨをぬって家族にも人気！ サツマイモサラダはレーズン・ヨーグルト・マヨでさっぱり♪ 高知コシヒカリで今日はおにぎり弁当に。

おでんのつけダレはからしではなく甘味噌！これもウメ子流。

氏名	ウメ子	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	31

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

わが家の人気メニューが3つも入った、嬉しいお弁当♪  
 高知コシヒカリを使ったサケチャーハン。最後にレタスをさっと炒めるのがウメ子流。シャキシャキ食感が美味しい。四方竹とこんにゃくは出汁で炊くのが多いと思うけど、味噌で炊く！  
 たくさん作っていた人気のサツマイモサラダ♪

スキマがちょっとあったから冷凍庫の冷食を入れたけど、やっぱり手づくりのおかずがいいなと感じたお弁当♪

氏名	ウメ子	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短科大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	32

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

高知の食材は。。。山北ミカンとコシヒカリかな。  
 こんにゃくを炊いて、アジフライと、サツマイモサラダを入れた  
 簡単弁当。この弁当のこだわりをしいて言うなら。。。

「ウメ子流 土鍋で炊いたごはん」

昔、炊飯器が壊れて臨時で炊いた土鍋ごはんの魅力にハマっ  
 て、はやン十年。土鍋で炊いたごはんは、ひと粒ひと粒が生き  
 ている！と言っても過言じゃないくらい！

氏名	ウメ子	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	33

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

月曜日の弁当は、日曜の夜に外食とかが多いから、作り置きのおかずも少なくシンプル。高知産小松菜のごま和えと、焼鮭、あとは山北みかんを入れるかなあと考えていたら・・・

旦那がさっと作ってくれた炒めもののようなサラダが、なかなか旨い！人参・ちくわ・卵をスクランブルエッグのように炒めて、カレー粉を混ぜ、茹でたブロッコリーとマヨで和えたひと品。

旦那を褒めてまた作ってもらおう(笑)

氏名	ウメ子	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	34

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

### 『ザ・シャケ弁』

高1の娘のダイエット弁当。旦那の作ってくれた、カレーマヨサラダに、高知産小松菜のごま和えと金時豆。

ダイエットしたいというから、肉類は入れてないけど、彩りや栄養のバランスも良く、高知産コシヒカリとかなり大きめのシャケで大満足の弁当(のはず！)。

氏名	ウメ子	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短科大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	35

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

高知産はきゅうりとコシヒカリ。きゅうりは酢の物に。テリヤキチキンは買ってきて切っただけ。時々手抜きも許すのがウメ子流。

「私がおらんようになって、一人で生きていけるように料理は覚えたほうがえいで」と常々旦那に言ってきた成果が、この大学イモ。なかなか良い感じ♪

シリコンカップはエコだし、カラフルで色味を補ってくれるからオススメ★

氏名	ウメ子	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	36

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

高知産はトマトとコシヒカリ。富山の实家から届いたカマボコは富山湾の宝石ともいわれる白えび入り。

この日のメインは塩麴漬けしておいたサバ。塩加減がいい塩梅♪この塩麴。肉を漬けると柔らかくなるし、炒めものには塩味だけでなく、旨みやコクも出で、ウメ子のオススメです！

氏名	ウメ子	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	37

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

おやつ好きで食いしん坊な年長の次男の弁当です。月に1回弁当の日があるので、慌ただしい朝ですが、フタを開けた時に喜ぶ笑顔を想像して頑張って作っています。季節の四方竹は鶏肉と豚汁セットと一緒に炊きました。豚汁セットには、こんにゃく、人参、れんこん、ごぼうがバランス良く入っているので、重宝しています。高知産たまごの玉子焼きは、粉末出汁、みりん、醤油でしっかりめに焼くのがわが家の味♪今日はおやついらなよ～って言うってくれるくらい、しっかり食べてきてね♪

氏名	おかちゃん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	38

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

中学2年生の長男の弁当です。学校に給食がないから、毎日作るのには本当に大変で、残り物や冷凍食品を使うこともありますが、「ありがとう」と言ってくれるのが嬉しいです。毎日バドミントンの部活でクタクタになるまで頑張っている姿を見ていますので、お肉も多めですが、野菜と梅干しは必ず入れています。今朝は高知産小松菜を胡麻和えにしました。あなたが頑張っているうちは、お母さんも頑張って作り続けるからね。

氏名	おかちゃん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	39

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

夫の好きな高知産フキをメインのおかずにお弁当を作りました。香り良くほろ苦い風味のフキは高知のじゃこ天と合うんです！あえて優しい薄味に仕上げ、高知産アスパラの豚肉巻きはスパイシーに仕上げ、バランス良いお弁当を心がけています。保冷剤がわりに、色味の違う冷凍食品も1つ選んでお弁当の完成です。

氏名	かわちゃん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	40

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

大好きな柚子の効いたチラシ寿司。高知の食材をたっぷり入れました。すまき、じゃこ、新生姜、地元こんにやく、産直の人参・ゴボウ・きぬさや。彩りが食感が豊富で豪華なチラシ寿司に！味の決め手は馬路ずしの素。混ぜるだけの手軽さで、誰にも懐かしい田舎の味。柚子がこじゃんと効いちゅうぞね(笑)。高知産食材を使ったおかずは、四方竹と岡村蒲鉾を炊いたのに、鮮やかな緑のブロッコリーです。

氏名	くう	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	41

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

高知産里芋の焼きコロッケ。甥っ子の遠足に『まっくろくろすけ』おにぎりを作ったのですが、怖がられてしまいました。来年はどうしようかなあ...

氏名	やっちゃん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	46

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

高知県産四方竹の煮物とリュウキュウの酢の物。子供の遠足用に作ったお弁当です。

氏名	まーさ	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	47

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

年長の息子の遠足弁当♪春野運動公園に行くんだ～  
 ♪ってはりきっていたから、ママも頑張って作ったよ(^-^)  
 ハロウィンらしく、高知産カボチャを入れたハンバーグ、  
 息子の好きな梅干し入りおにぎり、大好きなトマトも高知  
 産、高知産卵で玉子焼き。  
 あいにくの雨で園内で食べたみたいだけど完食でした！  
 今度晴れたら、また頑張って作るから一緒に公園に行こ  
 うね♪

氏名	りくママ	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	48

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

年間230日くらいはお弁当です。野菜はもちろん卵・魚・肉は入れるようにしています。それから、果物も。地元のものは百姓さんの米・卵・ピーマン・パプリカ・トマト、親類等からもらった茄子・生姜・黒岩産の梨・梅(海苔で隠れていますが、母の自家製梅干)です。バランは庭に生えていたものを母がキレイに切ってくれました。夕ごはんや朝食を作る時に弁当の分も一緒に作ります。今日入っている茄子の煮物や果物ですね。母のごはんも考えて、食べやすいように野菜は小さめに切り、魚は骨を取ることが習慣になりました。これが普段着弁当です。

氏名	りべるて	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	49

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

高知のかぼちゃとパプリカを買いました。夫と2人だと一度に使い切れませんので、工夫して3、4日くらい使います。かぼちゃ煮、高知産キャベツのみそ炒め(パプリカも)、野菜の手まり揚げ(パプリカ・かぼちゃ・キャベツの野菜くずを使って)、高知の干しナスと鶏肉炒め、サラダ、オレンジ。さけわかめと、えび天カス+麺つゆの2色のおむすび。職場の若い人に、これは悪魔のおにぎりだと言われました。確かにやみつきになる美味しさですもんね。

氏名	岡田クッキーちゃん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	50

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

今日のお弁当のメインは豚バラ肉甘酢炒め。豚肉、高知産パプリカとナスを、ケチャップ、ウスターソース、酢、みりん、酒で仕上げます。サラダとオレンジを添えました。ご飯はサケのふりかけご飯。わが家では、おかずの塩分を控えめに薄口に仕上げるので、ご飯は味付きご飯が定番なんです。

氏名	岡田クッキーちゃん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短科大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	51

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

今日は秋らしく、高知のさつまいもで、さつまいもご飯とさつまいもの甘煮を作りました。おかずは、高知産かぼちゃサラダのハム巻き、ひき肉と豆腐の餃子、さっと湯がいた高知のスナックエンドウ。果物に秋の味覚りんごを添えました。

氏名	岡田クッキーちゃん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	52

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

春に山で採った筍とイタドリを冷凍保存していましたので、筍とイタドリの炒め物をしました。ふんわり玉子焼きには、ミックスベジタブルの甘酢あんかけをかけて、ご飯はひじきご飯に。わが家のみそ汁は自家製の冷凍インスタントです。以前テレビで紹介され、調理にも使えて重宝しています。約1ヶ月で使い切る量の味噌に、玉ねぎ1玉をすりおろし、だしの素・酒・酢を混ぜて製氷機で冷凍するだけ。1回分1コで使いやすく美味しいですよ。

氏名	岡田クッキーちゃん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	53

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

今日のおかずは、高知産ほうれん草と高知のチリメンじゃこのおひたし。高知のかぼちゃを使った、ポテかぼちゃサラダ。さっと湯がいた高知のスナップエンドウ。何かお肉料理をと思いましたが、今日はすき焼きのタレで甘く仕上げて肉巻おにぎりしてみました。いつもの自家製冷凍インスタントのみそ汁を添えて、果物はりんごです。

氏名	岡田クッキーちゃん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	54

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

花や野菜を育てるのが好きな父は、家庭菜園が趣味で、このお弁当に入っている、大根、ほうれん草、トマト、ネギは父が育てたものです。以前は文旦も作っていました。父が育てた野菜を母が料理し、父が育てた花を母が玄関や食卓に飾っています。私にとって見慣れた当たり前の光景でした。最近、父も母もあまり体の具合が良くないのですが・・・あまり野菜が得意でない私のために、父は美味しい野菜を作り続け、母は美味しい料理を作り続けていると知りました。この弁当は母に教わりながら一緒に作った弁当です。

氏名	月下美人	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	55

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

大根のぬき菜と厚揚げをお出汁で炊きました。ぬき菜(間引き菜)はシャキシャキして苦みもなく、厚揚げと相性も良く、わが家でも人気のおかずです。ぬき菜は、スーパーではあまり見かけないけど、もし産直市や日曜市で見かけたら買ってみてくださいね。オススメの食材です！ぬき菜はさっと茹で軽くしぼって厚揚げと煮て下さいね。厚焼き玉子は出汁しょうゆで、色味をきれいにふんわり仕上げました。

氏名	向井パセリ	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	56

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

主人の健康を考えて作った『土佐清水産ごまさばの竜田揚12品目弁当』。竜田揚は、塩焼や味噌煮よりも塩分少ないので。高知の菌床生しいたけを、鶏肉・レンコンと煮て、軽く塩ゆでした高知産いんげんを最後に入れました。あわびのようなコリコリした食感が特長の高知産あわび茸とえのき茸に軽く塩を振りグリルで(きのこ類は直火でさっと網焼きがおすすめですが、我が家はIHなのでグリルを使いました)。高知のトマト、ブロッコリー、素揚げのししとうも入れて、気が付けば12品目！緑色食材が3つも入って見た目もキレイな弁当に仕上がりました。

氏名	向井パセリ	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	57

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

小学5年生の孫のために作った『四万十こめ豚のソースかつ井弁当』です。いつもは小食らしいけど、ペロリと完食。嬉しいですね。南国の実家で作ったお米のご飯に、キャベツの千切りをしいて、四万十こめ豚のソースカツを乗せてソースをたっぷり♪ソースとキャベツの相性も◎！彩りで、高知のトマトときゅうりでサラダを添えました。きゅうりと少しのんにくをみじん切りにしてぽん酢で和えて、トマトのタタキサラダって感じです。土佐金時をふかして、実家の庭になった次郎柿を入れました。秋の味覚も入った、私にも懐かしいお弁当です。

氏名	向井パセリ	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	58

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

この弁当は娘との大事な思い出。新社会人になった次女が「社会人になったんだからお弁当作る！でも一人だと諦めちゃうかもしれないから、お母さんのも作ってあげる！」と。嬉しかった♪私の味付けもいつの間にか覚えて。高知産ピーマンはレンチンしておじゃこと和えて。ほうれん草は胡麻和えに。砂糖や醤油を入れる玉子焼きも焦げずにキレイ！でも...90点。味付けはもっと上手になると期待を込めて。今は夜勤もあって不規則で大変だろうけど、初心を忘れず頑張って！また一緒に料理しようね♪

氏名	松尾 千佐	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	59

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



産直市で買ったブロッコリー

地元のパン屋さんの薄切り食パン

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

受験中の息子(体育会系マッコ)へ、母からのメッセージ弁当！

名作【SLAMDUNK】から、安西先生の言葉を借りて・・・

～あきらめたらそこで試合終了だよ～

氏名	安西先生	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	61

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

高知県産のニラを使ったニラ豚のつけ盛り弁当です。友人から頂いた手作りのタレが味のポイント。デザートの柿も頂き物です♪  
冷凍食品も使いますが、一つは必ず手作り品を入れるよう心がけてます。

氏名	みきろん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短科大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	62

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。

## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

高知県産春野のあんしんたまご使用で玉子焼  
 高校生の孫が、放課後の部活までお腹が  
 すかないようにボリュームミーに♡

氏名	豚さん	最寄りのスーパーの店舗名 <small>※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ          ※花メダル等の引換場所になります</small>	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クラージュ店	63

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



■ 募集作品



■ メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

【毎日弁当】

きゅうりが丸ごと入った

高知家のちくきゅうと

すまきも入れてみたちくすまよ

出汁巻き卵も柚子の形にしちゅうきね

♡ おかあさんより♡

氏名	なかの りか	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いづれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	Sun Shine CREA	4

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

【毎日弁当】

高知の秋の味覚 四方竹の一口寿司弁当

ちょっとりぐっ てみたがよね

こちゃんとうまいぜよー

氏名	なかの りか	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	Sun Shine GREA	5

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



■募集作品



■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

〔毎日弁当〕

茗荷の甘酢漬に虎杖の油炒め

土佐和牛とごぼうのキンピラ

大根葉のおむすび

できあがり!!

栄養満点ぞね

氏名	なかの りか	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	Sun Shine CREA	6

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



■ 募集作品



■ メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

【毎日弁当】

娘の好物の肉詰めピーマン弁当

こんまいきに

ぼちりサイズやね

今日も元気に

いってらっしゃい 

お母さんより

氏名	なかの りか	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	Sun Shine CREA	7

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

久々に訪れた日曜市。どのおんちゃんのお店も、おばちゃんのお店も活気があって楽しい！四方竹・里芋・ミニトマト・小松菜・じゃこ天・四万十産あおさのり。ついつい買い過ぎちゃったかな（笑）おばちゃんが「四方竹は穂先もえいけど、太いのもえいき」と教えてくれたので、里芋とじゃこ天と煮ました。コリコリの歯応えが美味♪あおさのりは玉子焼きに、小松菜は炒めものに。お米はこだわりがあって、仁井田米に香り米をブレンド。子どもたちが学校卒業してから、揚げ物はちょっと減って、その分私の大好きな煮物が増えたかな（笑）

氏名	Y. I	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クレア店	8

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

毎日の息子のお弁当。高知産のほうれん草はおひたしに。産直のさつまいもは甘煮に。窪川の四万十こめ豚を生姜煮に。大好きなおかずは、ごはんがパクパク進むようで、おにぎりは4コも入れました。小っちゃい体のどこにそんなに?!と思うくらい良く食べてくれて、母親としては作り甲斐のある息子の弁当です。息子が学校で育てている大根から、間引きしたぬき菜をもらってきてくれたので、ちょこんと飾りました。気づいて喜んでくれるかな? 息子へのメッセージを込めた愛情弁当の完成です♪

氏名	いく	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性 <u>一般女性</u>	サンシャイン クレア店	9

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



## ■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

[米・四方竹]

娘が大好きな旬の四方竹がスーパーに並んでいたの  
で、よく煮物にして、かつおの炊き込みご飯と  
一緒に詰めました。

氏名	U.S	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャインクリア店	11

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



## ■メッセージ

※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

[ 四方竹・こんにゃく・卵 ]

おばあちゃんみらむら、た四方竹とお干製のこんにゃくを煮物にして毎日の娘のお弁当に詰めました。

氏名	U.S	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サニヤインストア店	12

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

児童クラブ用に月一回しか作ってあげれないので、喜ぶ子どもの笑顔を見たいと思って頑張っています。  
高知の四方竹と梨、カツオ飯のおにぎりです。

氏名	川崎	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン クレア店	13

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

いつも優しい父ちゃんに、今日は重箱に渾身の愛妻弁当作って見たら・・

とうちゃん昼にビックリ・・・固まったようです  
(笑)

四方竹、なす、白和えに使ったほうれん草(自分ちの畑でつくってます)が高知産です。

氏名	みえちゃん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン クレア店	14

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

勤務地が変わり、遠くなってしばらくつくってなかったけど、自分ご褒美に久しぶりに作りました！高知産食材は、四方竹と実家で作ってるオクラです。

氏名	チヨロ吉くん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン クレア店	15

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

共働きですが、愛する主人の分と一緒に毎日  
欠かさず作ってる料理大好き主婦です。  
四方竹、すまき、ちりめんじゃこが高知産です。

氏名	Mちゃん	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン クレア店	16

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

なす、ししとう、きゅうりは高知産です。毎日が、忙しくて中々お弁当が作れなくて、料理好きの私としてはちょっと不本意だけど、前日、美味しく出来た夜ご飯をちょこっとつめてお昼ご飯にお弁当に詰めてみました。味は絶品！自信ありのお弁当です。

氏名	中山	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン クレア店	19

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。



## ■募集作品



※使用した「高知県食材」がわかるように書いてください

## ■メッセージ

★四方竹の炊込み    ★オクラの卵焼き    ★すまき  
★オクラと大葉の竜田揚げ    ★なすの煮浸し

オール高知で作っていましたが、高知のトマトだけがなく、準高知産の弁当です。飲食店を随分前にやめて、長く込み入って作る機会もなくなりましたが、子どもの成長とともに孫もでき、元々料理をすることが大好きなので孫の為に、久しぶりに腕をふるいました。やっぱり料理作りは楽しいし、私自身、好きなんだなと改めて感じました。

氏名	中山	最寄りのスーパーの店舗名 ※お弁当プロジェクト参加スーパーの中で1つ ※花メダル等の引換場所になります	事務局 記載欄
区分 いずれかに○	小学生・中学生・高校生・専門短大大学等 一般男性・ <u>一般女性</u>	サンシャイン クレア店	20

【個人情報の取扱いについて】ご提供いただきました個人情報は、当該事業に関すること以外の目的で使用することはありません。