

秋のおでかけに！

散歩やハイキングなど紅葉狩りが楽しめるこの季節。『体を動かした後でもしつかり食事を摂ってほしい』という思いを込めて、栄養たっぷりのお弁当を作りました。お弁当を持って出かけましょう！

季節の薫り 包み込み弁当

美作大学
短期大学部
栄養学科
共同開発

4種の 彩りいなり寿司

鮭・高菜・青のり・炊き込みご飯が入った4種のいなり寿司。

柚子香る 鶏のみぞれあん

たんぱく質豊富な鶏むね肉を使用し、みぞれあんには柚子風味をプラスしました。

さつまいもの オレンジ煮

オレンジジュースで煮ることによってビタミンC、糖質をプラス。さっぱりとした一品です。



秋野菜のトマト煮

旬のれんこん、しいたけをトマトで煮ることであっさり仕上げました。

糸こんにゃくの サラダ

糸こんにゃくのコリコリ板麩のもちもちで新食感のサラダ。

切り干し大根の 中華和え

切り干し大根は、噛み応えがあり満足感が得られます。

栄養成分表示

- ・エネルギー：547kcal
- ・たんぱく質：19.7g
- ・脂質：22.6g
- ・炭水化物：66.1g
- ・食塩相当量：2.1g

今後のお弁当開発の参考にします！
感想を教えてください！



1コ
本体価格

498円
(税込 538円)