

平成 18年 4月 25日

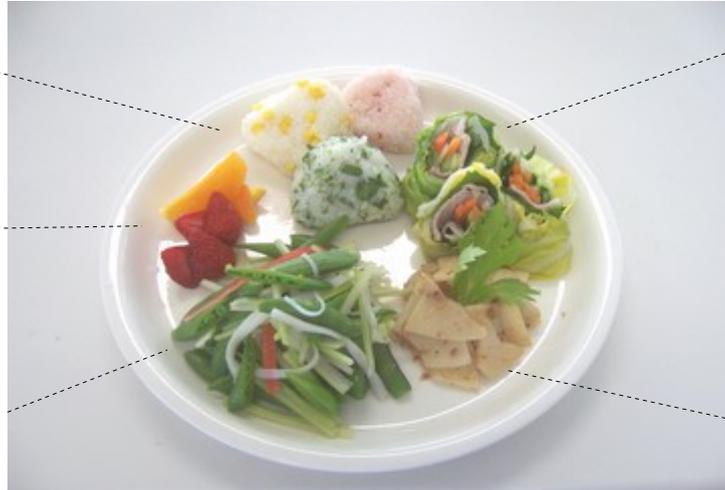
バランス花見弁当

今日のメニュー

梅おにぎり・ミツバおにぎり・コーンおにぎり

フルーツ

スナックえんどうサラダ



春キャベツの生春巻き風

たけのこの土佐炒め

ポイント

おにぎりに季節の野菜などを加えて混ぜるだけで、華やかな春の雰囲気にしあげました。たけのこやスナックえんどうなど春の野菜は、たんぱく質が多いので、バランスを考えて使いましょう。肉や魚などは少なめに！

今回は、参加者27人。春のぽかぽか陽気に誘われてお弁当を持って外で食べたい！と思えるほどの彩り豊かな出来上がりでした。たくさんの春野菜を使って、お腹いっぱい食べることができました。

感想

- 野菜の量が多かった！こんなに食べないから勉強になりました。
(40歳代女性)
- おにぎりは、子どものお弁当でも簡単にできるので早速試してみます。
(20歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)