

秋風香る紅葉弁当

桜の聖母短期大学

食欲がわくように色鮮やかに仕上げました。旬のきのこや根菜、果物からは食物繊維が補給できます。



〈お品書き〉

- ・栗どきのこの炊込みごはん
- ・豆腐ハンバーグ
- ・天ぷら(えび、なす、かぼちゃ)
- ・卵焼き ・きのこ蓮根のきんぴら
- ・柚子の白菜漬 ・いちじく羊羹

栄養成分
(1食当たり)※

エネルギー	702 kcal
食物繊維	5.3 g
食塩相当量	2.8 g

※桜の聖母短期大学
による概算

帯のウラ面もぜひご覧ください ▶▶



旬のフルーツレシピをご紹介します!



いちじく寒天ゼリー

栄養成分等 (1切れ)	エネルギー	78 kcal
	食物繊維	1.2 g
	カリウム	84 mg

〈材料/8切れ分〉

- いちじく(皮付き) …… 5~6個
- レモン果汁 …… 大きじ1杯
- 砂糖 …… 3/4カップ(100g)
- 粉寒天 …… 4g
- 水 …… 1と1/2カップ(300ml)
- 赤ワイン …… 1/4カップ(50ml)

- ① いちじくは皮ごとよく洗う。そのうち1~2個は皮をむき、薄くスライスして型の底に並べる。
- ② ミキサーやフードプロセッサーを使い、皮付きいちじくを細かく刻んでピューレー状にし、レモン果汁を加える。
- ③ 鍋に水、赤ワイン、粉寒天を入れ、一度沸とうさせる。
- ④ 砂糖といちじくピューレーを加えて混ぜ、軽く煮立てたら型に流す。
- ⑤ 粗熱がとれてから冷蔵庫で十分冷やし、8等分に切り分ける。



お弁当の詳細は
桜の聖母短期大学
ホームページでも
ご覧いただけます!

<https://www.sakuranoseibo.jp/>

桜の聖母短期大学

検索

チャレンジ
ふくしま 健康ふくしま みんなで実践!
県民運動

