

フルーツ添え めくずし

セールスポイント

【応募者：落合ムツ子さん】

- 少量ではあるが栄養価の高い高野豆腐（削って戻しやすくする）や乾燥野菜を使用しました。
- 梅干しで塩味をつけました。
- ジャムなどの空き瓶を使うことで持ち運びができ、温めて食べることもできます。
- フルーツをのせることで沈んだ心を少しは明るくできるのでは、と思います。

エネルギー

397kcal

たんぱく質

12.8g

脂質

10.0g

食塩相当量

1.1g

食物繊維

2.1g



調理時間
(目安)

45分

食事バランスガイドで
見てみると…



主食: 1つ [sv]

主菜: 1つ [sv]

ワンポイントアドバイス

- ★甘みがあるとホッとする食事ですが、お寿司にフルーツはちょっとという方は、フルーツを除いて調理してください。
- ★梅干しがない時はチューブタイプの練り梅でも代用できます。
- ★研ぎ水の削減のために無洗米を利用しますが、通常時には精白米を洗米して利用して構いません。