

秋風香る紅葉弁当



桜の聖母短期大学

食欲がわくわくする色鮮やかに仕上げました。旬のきのこや根菜、果物から食物繊維が補給できます。



- ～お品書き～
- ・栗と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・きのこと蓮根のきんぴら
 - ・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!



いちじく寒天ゼリー

栄養	エネルギー	78 kcal
成分等	食物繊維	1.2 g
(1切れ)	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 大さじ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

チャレヨシ
ふくしま 健康ふくしま みんなで実践!
県民運動

