

調理の際、捨てられがちな部分も使用した食品ロス削減メニュー



主菜



★栄養成分表示
エネルギー 220kcal
たんぱく質 16.5g
脂質 7.1g
炭水化物 19.4g
食塩相当量 0.5g



★栄養成分表示
エネルギー 235kcal
たんぱく質 9.5g
脂質 16.2g
炭水化物 12.5g
食塩相当量 0.6g



★栄養成分表示
エネルギー 167kcal
たんぱく質 5.1g
脂質 0.7g
炭水化物 37.4g
食塩相当量 0.3g

・ピーマンを種ごと用いた酢鶏風 ・スイカの皮とウインナーの卵炒め

・皮ごと！リンゴと人参のスムージー

副菜



★栄養成分表示
エネルギー 99kcal
たんぱく質 4.9g
脂質 4.5g
炭水化物 6.7g
食塩相当量 0.6g



★栄養成分表示
エネルギー 82kcal
たんぱく質 1.4g
脂質 0.8g
炭水化物 15.3g
食塩相当量 0.3g



★栄養成分表示
エネルギー 132kcal
たんぱく質 6.6g
脂質 8.5g
炭水化物 5.0g
食塩相当量 0.5g

・冬瓜の皮と種を用いたきんぴら ・キャベツの芯ごと温サラダ ・ブロッコリーの茎を用いたツナマヨ和え

※栄養成分表示は1人分です
食塩相当量が約0.5g

8大学連携「もったいないやん！食の都大阪でおいしく食べきろう」学生プロジェクト

大千前大学 健康栄養学部 2023年12月発行