

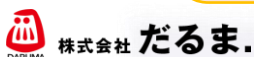


OPEN CAMPUS

2024.8.10



健康栄養学部2年生が考案したレシピを株式会社だるまに調理していただいた『企業×大学コラボ』のランチBOXです♪
今回は『キンパ&チヂミ』が入った韓国風お弁当です。



株式会社 だるま.



修文大学
修文大学短期大学部



アレルギー物質

小麦・卵・いか
オレンジ・ごま
大豆・鶏肉

【栄養価】(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
467kcal	14.6g	13.7g	70.3g	3.0g



メニュー

- ★ たまごふりかけ混ぜご飯
- ★ ゆかり混ぜ込みご飯
- ★ キンパ風太巻き
- ★ チヂミ (いか入り)
- ★ オレンジ&チェリー
- ★ 鶏からあげ
- ★ 厚焼玉子&枝豆
- ★ 白身フライ
- ★ 七味もやし

ぜひ作ってみてくださいね♪

韓国風太巻き (キンパ)



【食材】

- ご飯 90g
- 白ごま 1g
- キムチ 10g
- 牛肉 10g
- ほうれん草 10g
- 卵 10g
- 人参 10g
- 板のり 5g

【作り方】

- ①炊いたご飯に白ごまをまぜる。
- ②牛肉とキムチを炒める。
- ③ほうれん草はゆでて、3cmくらいに切り、水気を切る。
- ④卵は炒り卵にする。
- ⑤人参は皮を剥いて洗い、千切りにする。
- ⑥板のりの上に、①を全体に広げ、その上に②、③、④、⑤を並べておく。
- ⑦端から巻いていく。
- ⑧食べやすい大きさに切る。

