

体ととのう健康メニュー レシピ

かごしまブランド 有機野菜×発酵食品



(「かごしまブランド黒豚」を
使用しました)



(喜界島の
「有機黒糖」を使用しました)



(「有機茶」、「有機調味料」
等を使用しました)

<栄養価>

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
鹿児島茶	245	3.7	0.45	0.2
豚肉の包み焼	120	13	6.71	1.05
野菜サラダ	127	2.67	2.95	0.9
味噌スープ	36	1.7	0.51	1.24
甘酒黒糖アイス	94	3.07	2.63	0.15
合計	622	24.14	13.25	3.54



(かごしま農業女子プロ
ジェクトメンバーが栽培し
た「さつまいも」を使用し
ました)