

1日150食限定！

8/19 (SAT)
& 20 (SUN)

LUNCH MENU

in 東館食堂

名女大生考案レシピ

華麗風味！
地中海
パエリア



カゴメ賞 受賞

朝日新聞主催 「食育レシピコンテスト」
ー野菜たっぷりバランス栄養丼ー

[華麗風味！ 地中海パエリア]

トマトソースとカレー粉、中華だしを入れて炊き、仕上げに大葉を混ぜ込んだご飯の上に、野菜と魚介たっぷりの具と温泉卵をのせています。低カロリー、低脂質、高たんぱく質に加え、ビタミン、ミネラルが豊富な女性にうれしいバランス栄養丼です。

8月のオープンキャンパスでのみ特別に提供！ ぜひ食べにいらしてください。



イカやエビ、温泉卵のたんぱく質
によって、アミノ酸スコアも向上！

運動後に良質なたんぱく質を
摂取することで、筋肉量の増加
が期待できます。体づくりに必
要な栄養摂取を考慮して、レシ
ピを考えました。

オープンキャンパス当日にレシピ
配布予定です。(数に限りがあります)