

当メニュー6つの

① 栄養バランスよくヘルシー、そして美味しい！

1食当たりカロリーー500kcal前後、塩分3g以下、たんぱく質20g以上と、健康に配慮したメニューです。減塩していても美味しいのがウリです。

② 調理が簡単

料理教室でも1時間以内で、3～4品を簡単に作ることができます。

③ 身近な食材で作やすく、低コスト

どこでも手に入りやすい身近な食材や、ご家庭にある調味料で無理なく、しかも低コストで作れます。(1食当たり300円以下)

④ 新たな発見があり刺激的

食材や調味料の新たな組み合わせ方、調理の仕方、栄養についての発見があります。

⑤ 目で見て楽しい、作って楽しい

旬の食材や料理の彩りから季節を感じられたり、みんなで楽しめる調理工程があったりします。

⑥ 地域の皆さんの声を活かし、再現性のあるレシピを目指す

毎月約500食、実際にみんなで作って食べてきたノウハウがぎゅっと詰まっています。

