

みんなのレシピ 徳島名産食材を県民考案のレシピで作ったお弁当!

おむす眉山

OMUSU
BIZAN

徳島の『おいしい』をギッシリ詰めた **地産地消弁当**



食で元気とくしま! 発信プロジェクト 第1弾

このお弁当は徳島名産の新鮮でおいしい食材を県内外の方に知っていただくために企画いたしました。
徳島在住の皆さんに阿波尾鶏をはじめ、徳島名産の食材を使ったアイデア料理を募り、コンテストで選ばれた自慢の逸品がぎッシリ詰まっています。



みんなのレシピ-3 考案者:たかこさん

阿波尾鶏のれんこんバーグ

徳島のれんこんをもっと身近に、もっとおいしく皆さんに食べていただきたいと思い考案しました。

阿波尾鶏:旨み成分が多く、良質の蛋白源
れんこん:食物繊維が豊富

みんなのレシピ-2 考案者:くりさん

なると金時のおにぎり

これを食べて、阿波踊りの疲れを吹っ飛ばし、暑い徳島の夏を乗り切りましょう!

なると金時:食物繊維とビタミンCが豊富



みんなのレシピ-1 考案者:め~さん

えらいやっチャ×2 おにぎり

すだちの皮・梅酢・ちりめんを合わせて徳島の香りがいっぱい詰まったおにぎりです。

米:満腹感が得られ、消化がゆるやか

みんなのレシピ-4 考案者:ヨシコさん

鳴門わかめ茎きんぴら

お父さん、お母さんが作った自慢の鳴門わかめを使った一品で、子どもの頃から慣れ親しんだ味を再現しました!!

鳴門わかめ茎:低カロリーでミネラルが豊富