

栄養も意識しながら、おいしく楽しく元気に!

すべて学生たちと新たに開発した、大丸梅田店限定品。



B1 東 惣 菜

赤・黄・緑・白・黒、5色の食材を散りばめました!

彩りを意識することは、**栄養バランスを整える近道**です。今回は、食材がもつ色に着目して、商品を開発しました。色のバランスがよい献立は、見栄えがよいだけでなく、自然と栄養のバランスもとれていることが多いものです。栄養価の計算は難しくても、毎日の食事にできる限り、5色の食材が並ぶようにしましょう。



鶏肉の明太子焼き
油揚げで野菜を巻いた信田巻も

黄の代表選手、大豆は、たんぱく質やビタミン、鉄分も豊富

南高梅のキムチがアツセント

醬油ベースの甘辛ヤシヨムチキン



韓国風!
混ぜて楽しむ香りと食感。
〈サランパン〉梅香るポリ辛
シャキシャキ混ぜごはん 税込788円
エネルギー:540kcal 鉄 分:2.7mg
たんぱく質:18g 食物繊維:3.2g
カルシウム:50mg
赤 じんじん、赤パプリカ、梅キムチ
黄 大豆もやし
緑 ほうれん草、にら
白 大根、白ごま、春雨、ごはん
黒 ぜんまい、海苔

B2 ベーカリー



ひとつで、あれこれ味わえます!

目にも楽しい大阪の新名物!?
〈ポール・ボキューズ〉
まるでたこ焼き風! 豆乳ドーナツ 税込388円

フルーツの甘み、酸味、ほろ苦さが絶妙。
〈ポール・ボキューズ〉
5種のフルーツ入りトスコーン 税込216円



野菜いろいろ、欲ばっちやいました。
〈ポール・ボキューズ〉
ラトウイユのせちやいました 税込259円

B2 海 産 物



きょうはどっち? 2色の花が咲きました。
〈魚屋の寿司〉
ぶちぶちお寿司の玉手箱 各税込498円

赤/まぐろ&サーモン	自/たい&いか
エネルギー:355kcal	エネルギー:330kcal
たんぱく質:18g	たんぱく質:16g
カルシウム:29mg	カルシウム:28mg
鉄 分:0.5mg	鉄 分:0.4mg
食物繊維:0.4g	食物繊維:0.4g
赤 まぐろ、サーモン、いか、とびこ、海老	赤 いくら、とびこ、海老
黄 レモン、卵	黄 レモン、卵
緑 きゅうり、大葉、パセリ	緑 きゅうり、大葉、パセリ
白 ごはん	白 鯛、いか、ごはん
黒 しいたけ	黒 しいたけ



赤い香ばしに見立てた、まぐろ&サーモン

ごはんは軽く100g (3倍量用紙)に抑えた、黒豆&さんま寿司

しいたけや錦糸玉子をばんばん、とびこ入りのぶちぶちお寿司のシャリ



赤い香ばしに見立てた、たい&いか

白の食材は、主食のごはんのほか、自身魚などでもとりやすい



チーズ&バジルが引き立てる、トマト風味。
〈神戸開花亭〉
ぜいたくオムライス
〜チーズハンバーグとバジル野菜〜 税込980円
エネルギー:690kcal 鉄 分:3.6mg
たんぱく質:30g 食物繊維:3.2g
カルシウム:140mg
赤 トマトソース、赤パプリカ、牛挽肉
黄 さつまいも、黄パプリカ、卵、チーズ
緑 ブロッコリー、ズッキーニ
白 めんこん、エリンギ、ごはん
黒 オリーブ



さわらの味噌焼き
ほのかな甘みと酸味の蜜蒸トマト

ホワイトソースに合う、バターライスのオムライス



カラテノイロの一種、アズキヤシヨムチキンが豊富な鮮&梅海老

あっさりとした蒸し野菜が彩り豊かに

赤といえば、じんじんや鮭に含まれるカラテノイロに注目

とろ〜りホワイトソースが包む、優しい味わい。
〈神戸開花亭〉
ふんわり春色オムライス
〜たっぷり野菜を添えて〜 税込980円
エネルギー:600kcal 鉄 分:2.4mg
たんぱく質:27g 食物繊維:2.4g
カルシウム:96mg
赤 じんじん、梅海老、鮭 白 めんこん、エリンギ、ホワイトソース、ごはん
黄 かつお、卵
緑 ブロッコリー 黒 昆布



武庫川女子大学 生活環境学部 食物栄養学科 / 短期大学部 食生活学科
管理栄養士の卵たちと一緒に商品開発!
食と健康を支える国家資格免許「管理栄養士」をめざす学生たちが、商品開発に参加。食品や調理の知識と技術はもちろん、体の仕組みや環境など、様々な角度で学ぶ、その視点を生かして、随所に工夫を凝らしています。担当=福田也寸子 准教授、高木純加 助手

「ブラ★ボラ (ブラウライスボランティア)」のメンバーも参加。

食の大切さを広い視野でとらえ、学内の食堂で提供される玄米メニューの売り上げの一部を食糧支援(国連WFPの学校給食プログラム)に役立てる活動に取り組んでいます。



プラン→試作→議論...、熱意がかたちに。

「働く女性を笑顔にする」をテーマとして学生たちが作成した提案書をもとに、各ショップが商品を試作。2度の試食会でピンポイント意見交換し、どんどん改良を加えながら商品化へ。



含まれる栄養もチェック!

武庫川女子大学で栄養量を分析。働く女性として特に意識したい栄養を表示しています。
※栄養量等はできあがったものを食品ごとに分解して秤量し生の重量に換算して計算した目安量です。※参考文献:調理のためのベーシックデータ 第4版[女子栄養大学出版部]、お家ごはんは楽しく美味しく〜糖尿病だからできる気づき[公益法人 大阪成人病予防協会]など