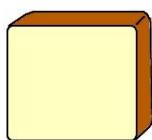
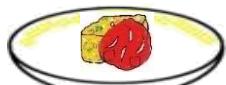


がつ だいがく こんだて きゅうしゅうじょしだいがく  
1月 「大学コラボ献立」(九州女子大学)

A地区15日(木)／B地区16日(金)



がつ やはたにしく きゅうしゅうじょしだいがく  
1月は、八幡西区にある九州女子大学  
えいようがっか がくせい こうあん  
栄養学科の学生のみなさんが考案した  
「おからミートローフ」が登場します。  
ミートローフとは、牛肉や豚肉などのひ  
き肉をパン粉、卵、玉ねぎ、調味料などと  
混ぜて、型に詰めて焼いた料理です。  
がくせい あたら  
学生のみなさんの新しいアイデアから  
う あじ  
生まれた「おからミートローフ」を味わいま  
しょう。

## おからミートローフができるまで

おからは、豆腐を作るときに出来る大豆のしづらかです、  
捨てられてしまうことが多いですが、おからミートロー  
フは、豚ひき肉におからを加えて作りました。  
おからを加えることでたんぱく質だけでなく、食物繊維も豊富にとることができます。



みじん切りにしたたまねぎ、にんじんと豚ひき肉、おから、とうもろこし、グリン  
ピース、卵、パン粉、調味料などを混ぜ、スチームコンベクションオーブンで焼  
き、調理士さんが丁寧に切り分け、教室で  
特製のトマトソースをかけて食べます。

きゅうしゅうじょしだいがく がくせい  
九州女子大学の学生のみなさんより



きたきゅうしゅうし がっこうきゅうしょくしせつ  
北九州市の学校給食施設にスチームコンベクションオーブンが設置され、その利点を活かし  
て、成長期に必要な栄養素をたっぷり含んだおからミートローフを作成しました。  
がんりえいようし めざわたし がくせい だいがく まな  
管理栄養士を目指す私たち学生が、大学で学んだことを活かし、価格設定やアレルギー対応、  
えいようそ もんだいてん なんど しさく かんせい  
栄養素の問題点をクリアするために何度も試作をして完成させました。ぜひ、食べてみてください!