



おおさかEXPOヘルシーメニュー



おおさかEXPOヘルシーメニューとは

	Vegetable	野菜たっぷり	120g 以上 ※きのこ、海藻を含み、いも類は含まない。
	Oil	適油	脂肪エネルギー 比率 30%以下
	Salt	適塩	食塩相当量 3.0g 以下

上記V.O.S.メニューに「大阪産(もん)」と「大阪グルメの要素」を加えたものです。

著名人考案 おおさかEXPOヘルシーメニュー



林 裕人さん

大阪てんこもりV.O.S.プレート



枝豆とトウモロコシのごはん
卵のスープ炒め
ロールチキン
たこ焼かず
ミックスジュースプリン

船場汁うどんプレート



船場汁うどん
タコシュウマイ
おにぎり

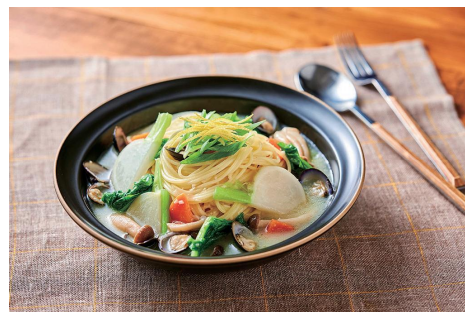


コウケンテツさん

V.O.S.ミニお好み焼きバーガー



大阪野菜としじみの白みそスープパスタ



➔ 『健活10ポータルサイト』 おおさか食育通信
<https://kenkatsu10.jp/shokuiku/>

レシピは
こちら!!

