

しっかり食べよう「一汁三菜」

中村学園の学生食堂〈食育館〉レシピ

中村学園大学・中村学園大学短期大学部 編

B5判 96頁 オールカラー 並製 本体価格 1,200円
ISBN:978-4-86345-133-9 C0077 2012年10月刊行

4年間で100万食の実績を持つ、中村学園の「食育館」のレシピを大公開!

「食育」で著名な中村学園は、国内でもトップクラスの管理栄養士・栄養士養成施設です。“何を・どのように・どのくらい食べるか”が重要であると考えており、食育推進に力を入れています。

本書は、4年間で100万食の実績を持つ中村学園の学生食堂「食育館」が提供する「一汁三菜」を中心とした理想的な栄養摂取のためのメニューをご紹介しているレシピ集です。

中村学園ならではの「一汁三菜」に基づいたバランスの良い理想的な食事が盛りだくさん。

美味しさはもちろんのこと、栄養バランスの良さも抜群で「簡単なエネルギー摂取量(カロリー)の調整方法」「お弁当への応用方法」などのレシピをオールカラーでご紹介。

「年齢別の食生活アドバイス」や「ちょっとした調理のコツ」など、普段の料理に役立つコラムも充実。

中村学園の食に対する取り組みもご紹介。

「一汁三菜」とは

昔ながらの日本の食事の方式。
本膳料理の中でも一番質素な形。
汁物1品(一汁)と主菜1品+副菜2品(三菜)で構成されている。栄養バランスの取れた献立はどれも理想的な食事とされる。



丸善プラネット

注文書

発行:丸善プラネット 発売:丸善出版

しっかり食べよう「一汁三菜」 中村学園の学生食堂「食育館」レシピ

中村学園大学・中村学園大学短期大学部 編
定価(本体1,200円+税)
ISBN:978-4-86345-133-9 C0077

冊

フリガナ	
団体名	
フリガナ	
お名前	
〒	
ご住所	
TEL	— —

最寄りの書店にご注文下さい