

野菜を食べて健康に
美しくなりましょう!

さいしょくけん び

菜食健美弁当 Vol.4

杉の樹マルシェ限定



カラコランの台所

×



杉の樹薬局
管理栄養士 家入慶子

「笑顔の食卓」をテーマに新鮮野菜をふんだんに使い、手作りの心のこもった美味しいお弁当、お惣菜を販売されている地域のお弁当屋さんカラコランの台所さんと杉の樹薬局の管理栄養士(家入慶子)が、コラボして健康を意識したお弁当を作りました。

冬瓜のかつお節煮

生姜とかつお節を使って減塩を意識した煮物に。

豆苗のからし和え

ビタミンAが豊富な豆苗です。食感がシャキシャキしています。

おからハンバーグ

お肉だけではなく、おからを使ってヘルシーなハンバーグにしました。和風ハンバーグです。

キノコのマリネ

食物繊維がたっぷりのキノコを使い、さっぱりしたマリネに。

大好評につき、予約も
できるようにしました!

9月14日までに

杉の樹スタッフまで
お申し付けください。

20 食限定 ¥540 (税込)

※カラコラン台所が製造し、杉の樹薬局で販売しています。当日の仕入れ具合で食材が写真と異なる場合があります。ご了承ください。