



フォーラルだより

レシピコンテスト開催！

今回は「どんぶりレシピ」をテーマに、たんぱく質・野菜がしっかり摂れる11のレシピが集まりました！手軽で満足度の高いどんぶり。定番の味から、ちょっと変わり種のレシピまで各チームの工夫やこだわりの詰まった一杯をご紹介します♪

レシピ の条件

- ☑エネルギー：400～600kcal
- ☑たんぱく質：20g以上
- ☑食塩相当量：2.0g未満
- ☑主食量：麺1玉/ご飯150g
- ☑野菜：120g以上



① さっぱり！
鮮やかヘルシー丼



すみれ

② 出汁で楽しむ彩り野菜と
鮭の一汁三菜丼



のぞ

3 トマト
ジャージャー丼



ぞみ

④ あか



⑤ 元気チャージ♪
夏野菜と厚揚げの彩り丼



あやめ

6 ふわたま
とまと丼



ふわふわ卵と
トマトの酸味が
相性抜群！

桜台

⑦ 夏野菜ビビンバ



出港！くるみ丸



⑧ 笑顔溢れる
ガスパチョ風
そうめん

chimo&ota

⑨ チキンオーバーライス風ボウル



ぽぽら



すずかぜ①



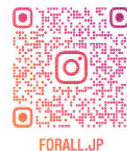
すずかぜ②

投票お待ちしております！

投票期間：8月1日～8月31日

投票方法：

- ① 薬局各店舗にて投票
- ② Instagramの投稿
に「いいね」で投票！



FORALL.JP

詳しいレシピはCOOKPADの他、各店舗でも配布しています♪

<レシピコンテストチーム>