

鳥取県、鳥取県栄養士会、民間企業等が共同で開発した「フレイル予防を応援するお弁当」を本大会（東部、西部の2会場）で初披露します。地元食材を中心に使用し、栄養バランスと彩り豊かな味わいのあるお弁当に仕上がりました。お弁当を食べることで「フレ」イルを予防し、「スマ」イルが生まれるよう「鳥取県フレスマ弁当」と名付けました。

ご当地体操 × ご当地健康料理交流大会2023東部 vol.1

鳥取県フレスマ弁当

地元の食材を使用した
彩り豊かな味わい
フレイル予防を応援する
お弁当ができました

さばのギリトマトソース
岩美町の地下海水で育つ陸上養殖サバ「さばみちゃん」を使用。年中味わえる旬の味が自慢です。DHA、EPAは天然サバの倍以上。青背魚と相性のよい自家製トマトソースで召し上げられ！
※5/5株式会社 鳥取県健康食品協会による共同開発

だし巻き卵
お出汁たっぷり♪しっとり食感の京風だし巻き卵です。卵も良質なたんぱく質を含む食材です。

さばドライカレー
★米国のさば
フレイル予防に大切なタンパク質、脂を活性化させるDHA、高血圧予防に有効といわれるEPAが豊富
★長ネギ
やわらかさととろけるような甘みが特長で、カレーの優しいかきし味
★大豆
たんぱく質の他、腸内環境を整えてくれる食物繊維が豊富

杏仁デザート
カレーの後の口をさっぱり！お楽しみにどうぞ。

ひじき雑穀米
ひじきの煮付と雑穀を入れ、ほんのり甘く、かみごたえのある香ばしいご飯にしました。

**蒸し野菜と鶏ささみの
そろみソース**
季節の野菜と芋、良質なたんぱく質を含む鶏ささみ。どんな食材とも相性抜群の「特製そろみソース」で、美味しく食べられます。

小松菜ときのこの白和
豆腐・鶏節・白みそで、野菜ときのこ和えました。色鮮やかでだしならではのやさしい味わいです。

ご飯(ひとめぼれ)
出会ったとたんに恋に落ちてしまうような「美味しさ」と「美しさ」から名付けられました。つやと適度な粘り気、口当たりの良さが魅力で「優しい味わい」。

長いも素揚げ
食感が楽しい。おねば成分で疲労回復、スタミナ補給。

ブロッコリー・昆布和え
甘味と旨味が特徴。免疫力を高めるビタミンCが豊富。

エネルギー 610kcal
たんぱく質 25.5g
食塩相当量 1.8g

東部会場

ご当地体操 × ご当地健康料理交流大会2023西部 vol.1

鳥取県フレスマ弁当

地元の食材を使用した
彩り豊かな味わい
フレイル予防を応援する
お弁当ができました

さばのギリトマトソース
岩美町の地下海水で育つ陸上養殖サバ「さばみちゃん」を使用。年中味わえる旬の味が自慢です。DHA、EPAは天然サバの倍以上。青背魚と相性のよい自家製トマトソースで召し上げられ！
※5/5株式会社 鳥取県健康食品協会による共同開発

だし巻き卵
お出汁たっぷり♪しっとり食感の京風だし巻き卵です。卵も良質なたんぱく質を含む食材です。

さばドライカレー
★米国のさば
フレイル予防に大切なタンパク質、脂を活性化させるDHA、高血圧予防に有効といわれるEPAが豊富
★長ネギ
やわらかさととろけるような甘みが特長で、カレーの優しいかきし味
★大豆
たんぱく質の他、腸内環境を整えてくれる食物繊維が豊富

杏仁デザート
カレーの後の口をさっぱり！お楽しみにどうぞ。

ひじき雑穀米
ひじきの煮付と雑穀を入れ、ほんのり甘く、かみごたえのある香ばしいご飯にしました。

**蒸し野菜と鶏ささみの
そろみソース**
季節の野菜と芋、良質なたんぱく質を含む鶏ささみ。どんな食材とも相性抜群の「特製そろみソース」で、美味しく食べられます。

小松菜ときのこの白和
豆腐・鶏節・白みそで、野菜ときのこ和えました。色鮮やかでだしならではのやさしい味わいです。

ご飯(ひとめぼれ)
出会ったとたんに恋に落ちてしまうような「美味しさ」と「美しさ」から名付けられました。つやと適度な粘り気、口当たりの良さが魅力で「優しい味わい」。

長いも素揚げ
食感が楽しい。おねば成分で疲労回復、スタミナ補給。

ブロッコリー・昆布和え
甘味と旨味が特徴。免疫力を高めるビタミンCが豊富。

エネルギー 610kcal
たんぱく質 26.4g
食塩相当量 2.2g

西部会場