やまと食の応援団

大和市

アジアンレストラン Chai × 管理栄養士 おすすめメニュー

ダルカレー(豆のカレー)

ナンがすすむ、家でも作りたくなるカレー

おすすめポイント1

多種類の豆

様々な種類の豆が入ったカレーは、コクがあり、カルシウムや鉄分だけでなく、ビタミンB群も摂取できます。

おすすめポイント2

もっちりナン

表面はカリッ、中はもっちり！ナンだけでもおいしいです。

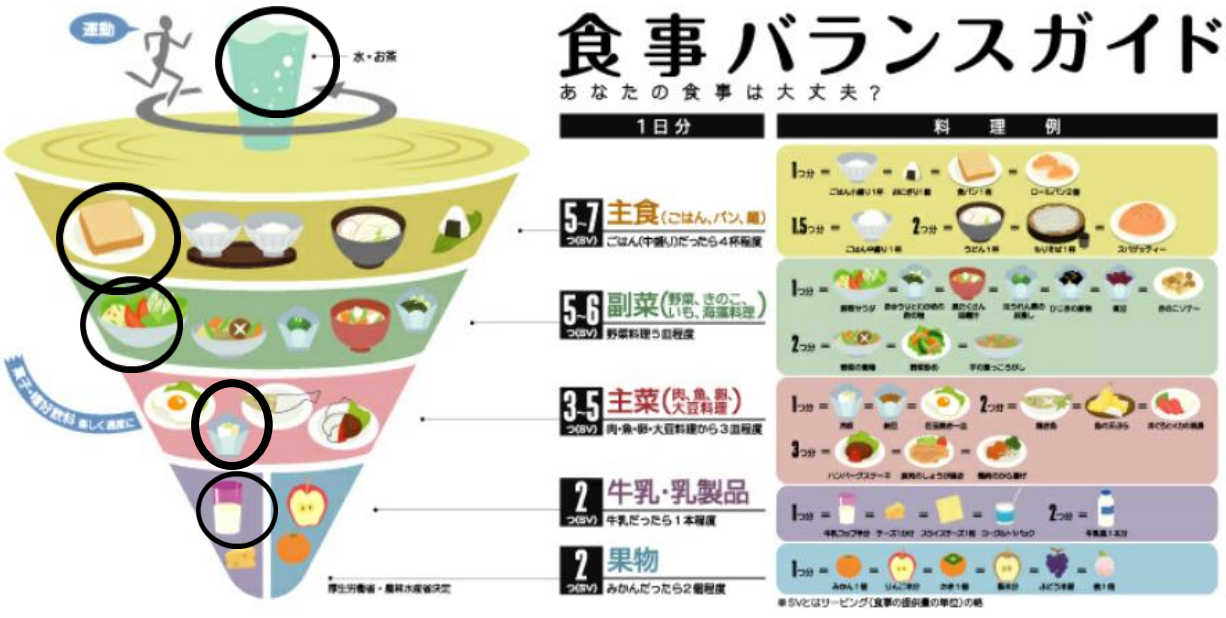
おすすめポイント3

チャイ

茶葉を煮出したミルクティーは、カルシウムだけでなく、抗酸化作用のあるポリフェノールも含まれます。

前菜のサラダ

人参の甘酸っぱいドレッシングがかかったサラダ。



上のおすすめメニューで
〇印部分が摂取できます。
1日に、「何を」、「どれだけ」
食べたらよいのか考える時の
参考にしましょう。

※詳細については農林水産省の
ホームページをご覧ください。