やまと食の応援団　大和市

さぼてんCafé × 管理栄養士 おすすめメニュー

さぼてん入り特製タコライス

前菜を追加して「野菜で健康生活」

おすすめポイント1

食用さぼてん

メキシコで古くから野菜として食用されていたさぼてんは、食物繊維の他、ビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB3も豊富です。

おすすめポイント2

半熟目玉焼き

ひき肉にからめると、おいしさアップ！ほぼ完全栄養食品と言われる卵ですが、半熟卵は消化吸収が良いのも◎。

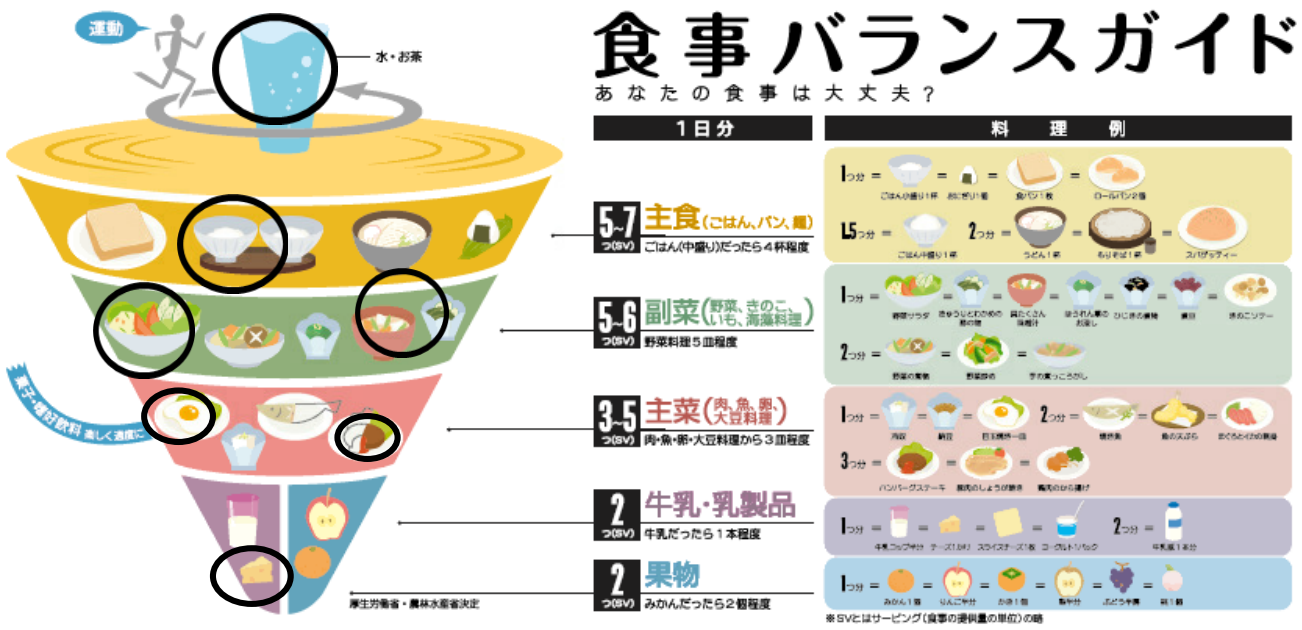
おすすめポイント3

多様な食品

野菜だけでなく、その日によって、ひじきやきのこ、大豆など様々な食品を使用した前菜が嬉しい。

＋前菜セット

大人が1日に必要な野菜の量は350g。
これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。



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。