



TRATTORIA Piu × 管理栄養士 おすすめメニュー



おすすめポイント1 本格リゾット

リゾットは、わずかに芯を残したシェフこだわりの「アルデンテ」の仕上がり。海のミルクと言われる牡蠣をふんだんに使用し、口いっぱい広がる香りや風味をお楽しみ頂けます。カルシウム、鉄分、ビタミン類などが豊富な食材です。

おすすめポイント2 自家製フォカッチャ

毎朝焼いてるフォカッチャは、オリーブオイルとこだわりのシチリア塩が決め手。表面はカリッと香ばしく、中はふんわり。

牡蠣のリゾット

やさしく広がる磯の香りと深みのある味



おすすめポイント3 バリエーション豊かな前菜

訪れる度に違う前菜は、サラダや揚げ物、焼き物など、一つひとつ丁寧に作られています。「今日は何が出てくるかな？」とワクワクする盛り合わせです。

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン類) つ89V) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = コメ(白米)1杯、雑穀(白米)、餅(餅1個)、ローソク2個 15つ分 = コメ(白米)1杯、うどん1杯、お好み焼き1杯、カレーライス
5-6 副菜(野菜、きのこ) つ89V) 野菜料理5品程度	1つ分 = 焼き野菜、ほうろくにんじん、きのこ、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ 2つ分 = 焼き野菜、ほうろくにんじん、きのこ、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ
3-5 主菜(肉、魚、卵) つ89V) 肉・魚・大豆料理から3品程度	1つ分 = 焼肉、焼肉、焼肉、焼肉、焼肉 2つ分 = 焼肉、焼肉、焼肉、焼肉、焼肉
2 牛乳・乳製品 つ89V) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(全乳)、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト 2つ分 = 牛乳(全乳)
2 果物 つ89V) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1個、りんご1個、りんご1個

上のおすすめメニューで○印部分が摂取できます。1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらい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。

