



# Caffé COMO × 管理栄養士 おすすめメニュー



## おすすめポイント1

### そば粉手打ちパスタ

薄めに伸ばした手打ちパスタはこしがあり、チーズとよく絡みます。

そば粉には必須アミノ酸が多く含まれているため、成長期の子どもの最適な食品です。また、精白米に比べ、ビタミンB1、B2は約4倍、食物繊維は約2.5倍含まれます。さらに美肌効果や血液サラサラ効果のあるルチンを豊富に含みます。

## おすすめポイント2

### じゃが芋とキャベツ

絶妙な固さのじゃが芋&キャベツは麺とよく合い、ビタミンCや胃粘膜の修復に作用するビタミンU(キャベジン)が含まれます。

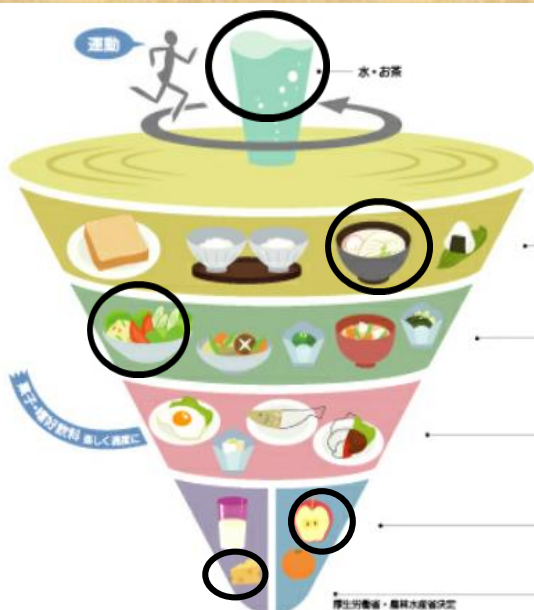
## 北イタリアの郷土料理

コモ湖周辺の家庭料理、そば粉のパスタピッツォケツリ

### 田舎のおばあちゃんの そば粉の林檎ケーキ

挽きたて珈琲と一緒に

りんごの食感が残ったケーキは、素朴なホッとする甘さです。  
バター、マーガリン、油が入っていないためヘルシー♪



## 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
<b>5-7 主食(ごはん、パン類)</b> 280V ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1.5分 = ごはん(中盛り) 1杯、お味噌汁、お肉(鶏) 1杯、お豆腐(絹) 1杯 15分 = ごはん(中盛り) 1杯、うどん1杯、お味噌汁 1杯、お豆腐(絹) 1杯、お肉(鶏) 1杯
<b>5-6 副菜(野菜、きのこ)</b> 280V 野菜料理5品程度	1.5分 = ほうろく、お肉(鶏) 1杯、お豆腐(絹) 1杯、お肉(鶏) 1杯、お豆腐(絹) 1杯、お肉(鶏) 1杯 2.5分 = ほうろく、お肉(鶏) 1杯、お豆腐(絹) 1杯、お肉(鶏) 1杯、お豆腐(絹) 1杯、お肉(鶏) 1杯
<b>3-5 主菜(肉、魚、卵)</b> 280V 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度	1.5分 = 肉、お豆腐(絹) 1杯、お肉(鶏) 1杯、お豆腐(絹) 1杯、お肉(鶏) 1杯 3分 = パン(トースター) 1杯、お豆腐(絹) 1杯、お肉(鶏) 1杯、お豆腐(絹) 1杯、お肉(鶏) 1杯
<b>2 牛乳・乳製品</b> 280V 牛乳だったら1本程度	1.5分 = 牛乳(常温) 1杯、お豆腐(絹) 1杯、お肉(鶏) 1杯、お豆腐(絹) 1杯、お肉(鶏) 1杯 2分 = 牛乳(常温) 1杯、お豆腐(絹) 1杯、お肉(鶏) 1杯、お豆腐(絹) 1杯、お肉(鶏) 1杯
<b>2 果物</b> 280V みかんだったら2個程度	1.5分 = みかん 1個、りんご 1個、バナナ 1本、お肉(鶏) 1杯、お豆腐(絹) 1杯、お肉(鶏) 1杯 2分 = みかん 1個、りんご 1個、バナナ 1本、お肉(鶏) 1杯、お豆腐(絹) 1杯、お肉(鶏) 1杯

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。