

【野菜たっぷり!!ヘルシーメニュー】認定!!

～みんなで健康ちたフラン～

野菜を食べようプロジェクト

# 野菜とシーフードのせいろ鍋

～自家製トマトソース仕立て～

¥1,377 (税込)



## ～お品書き～

- ・古代米入りごはん
- ・野菜とシーフードのせいろ鍋  
～自家製トマトソース仕立て～
- ・サラダ
- ・ナスの揚げ浸し
- ・高菜の漬物
- ・ドリンク

## 野菜

361g

♪みこたえパツチリ♪

エネルギー

572  
kcal

塩分

2.8  
g



野菜とシーフードのせいろ鍋には**薬物野菜**から**根菜**までたくさんの野菜が入っています!

**自家製トマトソース**にもトマトがたっぷり!



**蒸す**ことでたっぷりの野菜をヘルシーに摂ることができます  
残ったスープとごはんを合わせると絶品リゾットのできあがり



せいろ鍋は**野菜の旨み**がぎゅっと凝縮されています  
揚げナスは**ダシの風味**が良く野菜のおいしさが引き立ちます



1食あたりの**噛む回数**は**1312回!**

ぜひご賞味ください



ドリンクはブラックコーヒーの場合で計算

認定：知多市（健康推進課）