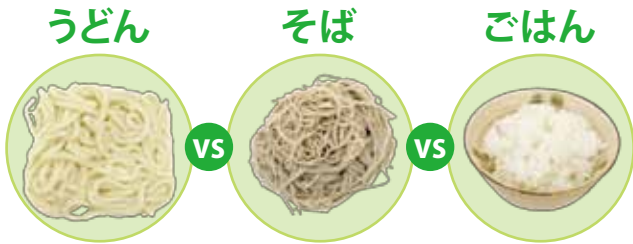


1人前660kcal



エネルギーでみると100gあたり		
生うどん	生そば	ごはん
270 kcal	274kcal	168kcal

※きよしのえびおろしで使われている

そば…カロリーー458kcal

しかしそばは、ごはんやうどんにはない、食物繊維やビタミンが豊富!そばが体にいいと言われる理由のひとつが、そばに含まれる「ルチン」の効果。ルチンは、毛細血管を強くしたり、血圧を下げる効果も認められています。

このそばはバランスも◎

バランスが偏りがちな麺類でも一工夫でバランスのよい一品に!

副菜

ほうれん草、やまといも、わかめ、大根おろし



主食

そば
毎日、そば粉を石臼でひき、手打しています

主菜

エビ、少し大きめで大満足です。

エネルギー

バランス

野菜

塩分

野菜量は159g

麺類でも組み合わせ次第で野菜量もUP!

【工夫点】

普段の磯おろしに、野菜量を増やすために、ほうれん草ととろろいもをプラス。とろろは、こだわりの「やまといも」を使用。ねばりが違います。長芋だと、汁にとけて食べ応えがありませんが、やまといもなら、そばとしっかりからまって、おいしくいただけます。



やまといも → 長芋

家庭でも活用!!

家でも麺類を食べる時は、茹でた野菜を加える、野菜やきのこなどの小鉢を1品追加するなど、意識すると、野菜の摂取量が増やせます。

塩分量は3.3g

※汁を半分残した場合

塩分がどうしても多くなってしまいう麺類ですが…。

きよしは「だし」がしっかりとってあり、うまみが利いているので、味はしっかりですが、塩分控えめです。



半分残した量

減塩ポイント!!

「きよしのだしのこだわり!!」

きよしのだしは、100%天然だし。むろあじ、本節のかつお、さば等を惜しげなく使ってだしをとっているため、香り豊かで、味は抜群です。

このそばは、だし20gを足し、普段より少し薄めにしてあるので、汁少し飲んでも、半分残せば3.3g!! 旨味がギュッとつまんだだしなので、薄めてあるとは、全く気がつきません!

「会話のある食事」には、栄養以外にも、免疫力を高める作用があります。それは、「笑いや笑顔」があるためです。楽しいおしゃべりで元気はつらつ!健康生活を。