

## エネルギー 784kcal



オリーブオイルを通常より10g少なめに使用して

カロリーダウン  
-92kcal



パスタの量を一般的な1人前(100g)より10g少なめに

カロリーダウン  
-38kcal

鶏もも肉は皮なしを使用  
してカロリーダウン

鶏もも肉50g

皮つき  
100kcal

VS

皮なし  
58kcal

エネルギー

バランス

野菜

塩分

## 野菜量はたっぷり 250g!!

彩り鮮やかで食欲をそそる1皿には250gの野菜がたっぷり!その秘密は、こだわりの自家製トマトソースと、パスタに入っている野菜。加熱することでカサが減り美味しく無理なく摂る事ができます。

### 野菜は鮮度が命



ミルクールでは採れたてで新鮮な旬の野菜を提供。新鮮な野菜を食べると野菜の栄養素を最大限に摂ることができます。

## 野菜たっぷりトマトソース パスタはバランスも◎

バランスが偏りがちなパスタも主食・主菜・副菜を揃えてバランスのよい一品に!



主食… パスタ

主菜… 鶏もも肉

副菜… 自家製トマトソース  
パスタの野菜(なす、ズッキーニ、小松菜、キャベツ、たまねぎ等)

## 塩分量は2.8g

### ここがポイント



自家製トマトソースの旨み、パルメザンチーズのコクを上手に使い美味しく減塩しました。



トマトにはうまみ成分がたっぷり!上手く活用すると減塩対策につながります。トマトには、うまみ成分のグルタミン酸が含まれています。肉や魚と一緒に調理すると、相乗効果で素材の味を引き立て、調味料が少なくてもおいしく仕上げることができます。

「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。