

## パスタを食べても530kcal



**ゼッポリーネ**  
(ピザ生地にアオサを  
混ぜて揚げたもの)を  
プラスしても  
大丈夫!



通常のパスタの  
麺の量(乾)は  
100g…**358kcal**

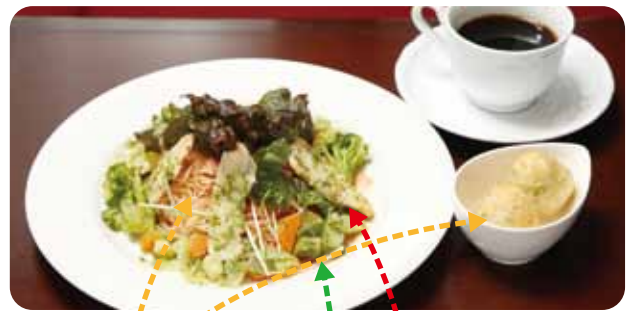
**125kcal減**

冷製パスタの  
麺の量(乾)は  
65g…**233kcal**

パスタをトマトソースとノンオイルイタリアン  
ドレッシングで和えることでカロリーダウン!  
さらに、バジルソースをぬってこんがり焼いた  
みつせ鶏とジェノベーゼサラダが盛り付けられ  
ており、バランスが良い一皿に!!



## 一皿でバランス◎ 彩りもキレイなおしゃれランチ



主食

カッペリーニ  
(パスタ)

ゼッポリーネ



主菜 みつせ鶏



副菜 レタス、じゃがいも、  
にんじんなど野菜

エネルギー

バランス

野菜

塩分

**野菜量**  
この一皿で**150g!!**

**塩分量:3.3g**  
その内、ドレッシングの  
塩分量**1.8g**

パスタの上に



**ジェノベーゼサラダ**  
野菜量:80g  
じゃがいも、玉ねぎ、  
人参、ブロッコリー、  
レタス、水菜などを  
バジルソースで和え  
たサラダです!

**トマトソース**  
野菜量:70g

- 緑黄色野菜 (にんじんやブロッコリーなど)
- 淡色野菜 (レタスや水菜など)

これらの野菜をたくさん入れることで、彩り鮮やかに  
なり食欲をそそる一皿に!!150gの野菜もパスタ  
と一緒にすることで、無理なく摂ることができます。

30gあたりで  
比べると…

- **ノンオイル  
イタリアン  
ドレッシング**  
23kcal、塩分1.8g

このメニューは  
こちらを  
使っています。

**VS**

- **マヨネーズ**  
210kcal、  
塩分0.5g



**ヘルシー  
ナナ・マール  
パスタセット  
減塩の工夫**

ノンオイルドレッシン  
グは、カロリー低め、  
塩分高め。今回はトマ  
トソースと合わせて塩  
分を調整しています。

ゆで塩はなしで  
調理しています

ナナマールのパスタはゆでる時  
に塩を使っていません。その分、  
塩分控えめになっています!



**「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。**