

高温のオーブンでカリッと 仕上げてカロリーダウン

コンフィとはフランスの調理法。

低温の油でお肉をじっくり煮ると、保存性が高まるだけでなく肉が柔らかくに仕上がります。肉汁を逃さずしっとりジューシーです。



さらにパティオのコンフィは、低温のオリーブオイルでじっくり煮込んだ後、高温のオーブンでカリッと仕上げ余分な油をカット。さっぱりとした味わいでカロリーダウンしています。マッシュポテトのグラタンも、ホワイトソースを使わず美味しくカロリーダウン!



ゆっくり噛んで食べていますか?

このメニューには①噛み応えのあるゴボウ、②骨つき肉を、ひと手間かけて召し上がることで、食べる速度は自然とゆっくり。食べ過ぎ防止につながります。



エネルギー

バランス

野菜

塩分

パティオの美味しさの秘密は、栄養満載のだし「ベジブロス」



ベジブロスとは、野菜くずを弱火で煮出したスープのこと。従来、捨てていた部分の皮や芯などに、実は旨み、栄養が凝縮されています。

ベジブロスのここがすごい!

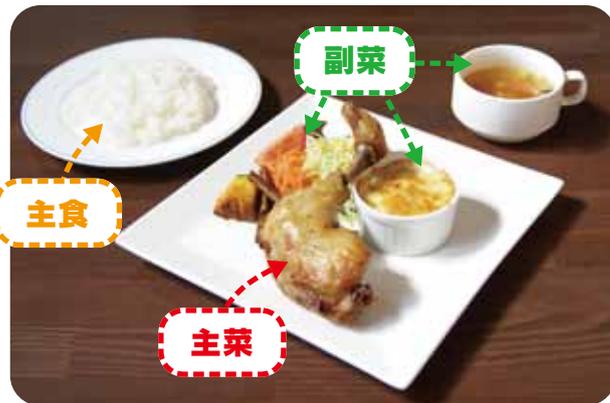
- 野菜本来の甘みや風味のある「だし」になる。
- 野菜を無駄なく有効活用できる。
- 抗酸化力アップで、人の体を老化させる活性酸素の働きを抑える。

野菜はたっぷり171g



野菜に含まれる食物繊維が糖の吸収を穏やかにします。野菜から食べるとさらに効果が期待できおすすめです。

バランスは◎ごはんを中心とした 定食はバランスがとりやすい



主食 ごはん
主菜 鶏もも肉のコンフィ
副菜 サラダ、野菜スープ、かぼちゃのグリル、ごぼうのバルサミコ、マッシュグラタン

美味しく減塩は お料理全体で考える



パティオの工夫

- ① メインのコンフィは表面にハーブとこしょうの風味を活かし、塩にたよらなくても美味しく食べれます。
- ② 野菜本来の旨みをひきだしたスープは、薄味でおいしい。
- ③ バルサミコの風味を活かした添え物も、酢を使い最低限の塩加減でも美味しい。

ごはんは組み合わせることにより、減塩!



VS



塩分 0g

食パン6枚切1枚 0.9g

「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。