

野菜たっぷりカレー エネルギー 683kcal

ご飯は一人分 180g
328kcal

十六穀米

麦、あわ、きび、ひえ、キヌアなど16種類の雑穀を加えたご飯。エネルギー量は白米と同じでも、食物繊維が白米の3.4倍! 自然と噛む回数が増え、食べ過ぎ防止に一役買ってくれます。



カレーひと皿で、主食・主菜・副菜が揃った万能メニュー!

単品だとバランスが偏りがちですが、野菜を増やしたり、ご飯を工夫することでバランスのよい一品に。

副菜: トマト、かぼちゃ、なす、パプリカ、しめじ、いんげん

主食: 十六穀米

主菜: ひき肉



エネルギー

バランス

野菜 145g

カレーを一皿食べるだけで、野菜が2皿分もとれてしまうスグレモノ!



一日に必要な野菜量は350g (70g×5皿分) そのうちの2皿分がこのカレーだけでとれてしまうのです!

注目の成分 リコピン



トマトの赤色はリコピンの色。リコピンは、抗酸化物質の一つで、体に有害な活性酸素を撃退してくれる役割があります!

塩分 2.7g

さめきやのカレールウはオリジナル! 何種類ものスパイスを使用して、風味よく仕上げました。

スパイスを効かせると、減塩効果もアップ。他にも、香味野菜や酸味を効かせることで、無理なく、おいしく減塩できます。



「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。