

地元
大学生に
よる

野菜たっぷり塩分控えめメニュー・レポート

信州食育発信3つの星レストラン登録店で
「健康に配慮したメニュー」のランチを体験してみました



「塩分控えめ」というと味が物足りないのかと思っていただけ、想像以上においしい!



健康にいいメニューという量が物足りないのかと思っていただけ、ボリューム満点でおなかいっぱい!



言われなければ「塩分控えめ」とは気づかなかった。



おいしくて、健康づくりにもなるのなら嬉しい。



塩分控えめといっても、ただ味を薄くしているわけではないんですよ。

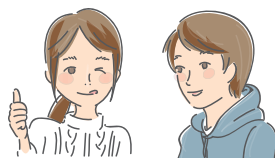


味のメリハリをつけたり、旨味を引き出したり、香辛料を使ったり、工夫次第でおいしさを損ねることなく減塩できます。

野菜をたっぷり使うことで料理にボリュームがでます。

野菜がたっぷり入ったメニューは、食べた時の満足度もアップすると思いますよ。

お店で選ぶときは野菜や塩分のことを考えて選ぶと思います!



「健康に配慮したメニュー」のランチを体験させていただいたお店はこちら

12 コミュニティーカフェ てくてく

◀松本エリア

ご当地おすすめ



山賊バーガー(ポテト付き)

ご当地グルメ山賊焼きを大きなパンズに挟んだ満足な1品。

健康づくりおすすめ



てくてくプレート

たっぷりの生野菜、温野菜が食べられる豆腐入りハンバーグプレート。

住 松本市元町2丁目7番13
TEL 0263-34-0611
休 日曜・月曜・祭日
営 11:30~15:00(L.O14:30)
駐 横4台、裏3台



※その他の松本地域「信州食育発信3つの星レストラン」(13~35のお店)の情報は裏面に掲載しています。