

「健康づくり応援店」登録メニュー

ベジ増しキューバライス

季節により野菜の内容に変更あります

1食で1/2日以上野菜が摂れる
かつ、塩分が3.5g未満のメニュー

おすすめポイント ①

この一皿で、新鮮で美味しい
野菜がたっぷり 210g

野菜を1日350g摂ることで、1日に必要な食物繊維・ビタミン・ミネラルをほぼ摂取することができます。また、よく噛んで食べるため、食べ過ぎ防止にも効果的です。

おすすめポイント ②

スパイスと野菜のうま味で減塩

キューバソースには、数種類のスパイスとじっくり加熱した野菜が入っているため、うす味でも深みのある味に。塩分に気を付けているかたも安心して食べられます。塩分（ナトリウム）は、ほぼすべての人が摂り過ぎている栄養素。加齢とともに血圧は自然と上がりますので、今は血圧が気にならないかたも減塩を意識することは大切です。



このメニューを注文した方には、**ためるんピック登録事業ポイント**がたまります。詳しくは裏面をご確認ください。



キューバソースに使用している、挽肉や豆には鉄分が豊富！鉄不足が気になる妊婦さんにもおすすめです。

野菜使用量 約210g 塩分 約2.1g