

「かんぽ Healthy Café」提供メニュー

「かんぽ Healthy Café」では、オリジナルメニューとして、クックパッドにて実施した健康レシピコンテスト受賞作品 3 品のほか、料理研究家で管理栄養士でもある曾根小有里(そね さゆり)さんが考案した 2 品の計 5 品を提供します。

▼ 豆腐のベジタコライス

(野菜たっぷり賞 鮎めし♀さん)



お肉不使用。豆腐とキドニービーンズのカフェ風ヘルシータコライスです。

曾根さんコメント:

トマトを油で炒めているのでリコピンを効率よく摂取できます。玄米ごはんもビタミンとミネラルが豊富!

■平日ランチセット 1,000 円(スープ、ドリンク付)

■土日・平日ディナー 1,000 円

▼ タラのソテー彩りコンソメバター蒸し

(GOOD バランス賞 簡単手抜きママさん)

ヘルシーなタラを豆などと一緒に旨味たっぷりのコンソメバターソースで楽しめます。

曾根さんコメント:

良質なたんぱく源のタラ、食物繊維が豊富な豆類、抗酸化作用のあるトマトとブロッコリーで栄養バランス◎。

■平日ランチセット 1,300 円(自家製パン、スープ、ドリンク付)

■土日・平日ディナー 1,300 円



▼ ひじき入りハンバーグで♪和風ロコモコ丼

(キッズ大好き賞 あさえもんさん)



ひじきと豆腐入りのヘルシーなハンバーグをメインにしたロコモコ丼です。

曾根さんコメント:

ひじきは骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富なので、成長期のお子さまにおすすめのメニューです。

■平日ランチセット 1,000 円(スープ、ドリンク付)

■土日・平日ディナー 1,000 円

▼ ゴロゴロ野菜とチーズのブラウンシチュー (曾根さん考案レシピ)

旬の野菜のれんこん、にんじん、ブロッコリーなどが主役のチーズ風味のブラウンシチューです。

曾根さんコメント：
チーズと牛乳のカルシウムがたっぷり。ゴロゴロと入った野菜で各種ビタミンがバランスよく摂れます。



- 平日ランチセット 1,500 円(自家製パン、スープ、ドリンク付)
- 土日・平日ディナー 1,500 円

▼ 根菜ボロネーゼパスタ (曾根さん考案レシピ)

旬の根菜をたっぷりを使って肉を控えたヘルシーなボロネーゼです。



曾根さんコメント：
ごぼうの食物繊維が腸内環境を整えるほか、れんこんのビタミンC、にんじんのβカロテンが摂れて風邪予防にも。

- 平日ランチセット 1,000 円(自家製パン、サラダ、ドリンク付)
- 土日・平日ディナー 1,000 円

<曾根 小有里(そね さゆり) プロフィール>
管理栄養士・フードコーディネーター。
ノートルダム清心女子大学食品栄養学科卒業。栄養士として勤務後、タイへ料理留学、帰国後料理教室講師を務める。現在(株)食のスタジオにて、メニュー提案や食事アドバイス、レシピ開発、撮影スタイリングを行う。

