



野菜 de ちょいしょメニュー

1日の目標食塩摂取量
(男性8g 未満、女性7g 未満)

● お問い合わせ ●

新潟市保健所健康増進課 TEL.025 (212)8166

新潟市民は脳血管疾患や胃がんの死亡率が高く、食塩のとり過ぎに注意が必要です。おいしく! 気軽に! 簡単に! 減塩に取り組めるよう、新潟県立大学の管理栄養士の卵たちとレストラン、スーパーとのコラボによる **野菜 de ちょいしょメニュー** を提供します。
販売期間:平成31年1月20日(日)~2月28日(木)

レストラン

トラットリア ノラ・クチーナ
(北区葛塚3223) ※提供期間2月20日まで



カルボナーラピザ

1,100円(税抜き) ●食塩相当量:5g
コショウのスパイスさをいかしたちょいしょピザ。3種類のきのこの食感も楽しめます♪

ラ・トラットリア・エストルト
(北区新崎2757)



たっぷり野菜の4種チーズパングラタン

1,200円(税抜き) ●食塩相当量:2.9g
野菜たっぷりのアツアツパングラタン。4種類のチーズの風味でちょいしょでも美味しく仕上げました♪

数量限定

農園のカフェ厨房 トネリコ
(西蒲区下山1320-1)



あったか旬の野菜定食

880円(税抜き) ●食塩相当量:2.9g
使用している野菜はなんと315g! 1日の野菜の8割以上がとれちゃいます。この1食でこころもからだもポカポカに。

数量限定



ゴロゴロ冬野菜ドリア

1,000円(税抜き) ●食塩相当量:2.9g
豊栄産のあま〜い野菜をふんだんに使ったカレー風味ドリア。とろとろ半熟卵を割って召し上がれ!

限定1日5食



タカギのカラフルベジタブルピザ

1,200円(税抜き) ●食塩相当量:3.9g
高儀農場のトマトを使った自家製トマトソースと新鮮野菜をたっぷり使った見た目も楽しいカラフルピザ。

スーパー

ウオロク

市内17店舗ほか県内23店舗で販売



スパイス香る彩り野菜のカレー炒め

248円(税抜き) ●食塩相当量:0.8g
旬の野菜をみんな大好きなカレー風味でちょいしょに! 野菜が足りない日の食卓にいかがですか?



ごろっと根菜のさっぱりピクルス

198円(税抜き) ●食塩相当量:0.5g
お酢の酸味をいかしたピクルス。シンプルな味つけだからこそ、旬の野菜の旨味が噛めば噛むほど染み出します。

清水フードセンター

市内15店舗ほか県内1店舗で販売



鮭のちゃんちゃん焼き弁当

498円(税抜き) ●食塩相当量:1.1g
新潟で愛される鮭と野菜をみそで焼き上げた北海道の郷土料理。今日のごはんはこれで決まり!



ピリッと辛い大根の旨煮

298円(税抜き) ●食塩相当量:0.9g
大根とだしの旨味をギュッと凝縮! ピリ辛の味付けが食欲をそそります♪

原信ナルス

市内原信16店舗ほか県内外62店舗で販売



野菜 de ちょいしょつくね生姜丼

498円(税抜き) ●食塩相当量:1.9g
ごろごろカットの野菜と、やわらかつくねの丼です。風味の良い生姜だれが、からだをポカポカ温めます。



野菜 de ちょいしょ豆腐ハンバーグ弁当

498円(税抜き) ●食塩相当量:1.5g
ふわふわ食感の豆腐ハンバーグ。だしで素材の旨味を引き出した煮物やきんぴらなど、おかずたっぷりのお弁当です。