

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定

白身魚のアクアパッツア



季節によって材料が変わることがあります。

提供店 「 marki garni 」

SUKSK
食塩
控えめ
山形市

栄養成分表示
(1皿当り)

エネルギー	202 kcal
たんぱく質	14.9 g
脂 質	13.2 g
炭水化物	2.8 g
食塩相当量	1.7 g

白身魚のアクアパッツアは、魚介・オリーブ油の良質な油を使い、健康にやさしいヘルシーな1皿。
野菜ときのこでビタミン類、食物繊維も摂取出来ます。食塩相当量 1.7g で、味が楽しめます。

山 形 市

山形県栄養士会監修 令和2年10月作成

山形市SUKSK(スクスク)メニュー認定 気軽にバーニャカウダ



季節によって材料が変わることがあります。

栄養成分表示 (1皿当り)

エネルギー	254 kcal
たんぱく質	5.9 g
脂 質	14.1 g
炭 水 化 物	26.9 g
食塩相当量	0.8 g

(ソース 1/2 量を摂取した場合)

◎ 1皿で野菜 163g

提供店 「 marki garni 」

バーニャカウダは、季節の野菜をたっぷり味わえるメニューになっています。アンチョビソースとオリーブオイルが風味豊かで、良質な油脂が緑黄色野菜と栄養的にも良い組み合わせです。

山 形 市

山形県栄養士会監修 令和2年10月作成