



瀬戸内市地産地消メニュー認定

## 瀬戸内夏のヘルシー御膳 ※7月～9月限定

地元食材：10品／食塩含有量：8.6g／総エネルギー 836kcal

- ・ 冬瓜の海老そぼろあんかけ
- ・ そうめんかぼちゃの中華風
- ・ 魚介タルタル風冷たい生トマトソース  
オクラとオリーブと共に
- ・ ママカリの炙り押し寿司
- ・ みそ汁

- 料理のセールスポイント -

地元特産の「冬瓜」「そうめんかぼちゃ」「トマト」「ママカリ」を使った低カロリーのヘルシーなメニューです。見た目も涼しげで夏らしい料理に仕上がっていると思います。

### <コメント>

冬瓜、そうめん南瓜、レモン、魚介類、オリーブ、オリーブオイルと、瀬戸内市の特産物をふんだんに使ったメニューです。ごちそうメニューの割に、エネルギー、脂質が控えめです。野菜もたくさん使用しており、1日の摂取目標量の半分近い量をとることができます。

メニュー提供店（レストラン・ドライブイン）

岡山プラザホテル おさふねサービスエリア

瀬戸内市長船町長船 1133-2

TEL (0869) -66-9215

HP <http://www.oplaza-h.co.jp/osafune-sa/index.html>

瀬戸内市地産地消ヘルシータウン推進事業

お問合せ：瀬戸内市保健福祉部健康づくり推進課

TEL (0869) -26-5961 FAX (0869) -26-8002