



学生レストラン プティ・ラ☆サンテ 8/29

R2.9発刊



大豆製品とキ/コのおかげで免疫力アップ!

エネルギー	590kcal
たんぱく質	24.4g
脂質	16.9g
炭水化物	83.1g
塩分	2.9g
野菜量	182g

※白米を選択した場合

大豆には免疫力の土台を支える栄養素である良質なたんぱく質が多く含まれています! お肉と比較しカロリーも低いのでおすすめです!

キ/コは免疫細胞を活性化させ、体を守ってくれる細胞があります!

学生レストラン プティ・ラ☆サンテ 松田ゼミ



8/29に松田ゼミによる第一回学生レストラン「プティラ☆サンテ」を開催しました。佐賀メディカルセンター内にある西九州大学が運営するレストランを使って大豆・大豆製品を取り入れたヘルシーランチを提供しました。当日は2年生が調理、1年生はホールでの接客を担当しました。次回は10/31(土)に西岡ゼミが実施します。ぜひ、食べに来てください!

野菜8.0gバージョン副業アレンジレシピ

副菜の小鉢に
キュウリ1/2本プラス! 合計で
野菜の摂取量が
51g → 80g にアップ!

キムチ、ひき肉、卵の養分を
ご飯の上のせて、ピビンバ并
にしてもOK!

学生レストラン プティ・ラ☆サンテ 松田ゼミ