

有機栽培デュラム小麦のスパゲッティ



# 月替わりパスタ



栄養豊富な旬の美味しい有機野菜で



月替わりのパスタMENU

## きのことかぼちゃとサルシッチャの バター醤油仕立て

## パスタ

～トリュフホイップ添え～



栄養豊富な秋の味覚のきのこ、ほっくり甘みのある北海道産かぼちゃ  
を使い風味豊かなバター醤油で仕上げた、秋を味わえる一品。

さっぱり醤油ベースに、トリュフホイップが芳醇に香りコクと  
深みをプラス。サルシッチャ(肉とハーブの腸詰め)の食感と香りが  
良いアクセント。

他ではなかなか味わえない、月替わり今期ラストのオーナー自信作♪

LUNCH SET サラダ・ドリンク付き 税込1850円 単1250円 デザートSET 250円

### きのこ・かぼちゃの主な栄養素

**えのき:** ビタミンB群が多く含まれており、抗がん作用が期待できるβグルカン(一種レンチナン)が他のきのこよりも豊富

**まいたけ:** カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にするビタミンD、ナイアシンなどのビタミンB群と亜鉛が豊富。

ビタミンDの前駆体であるエルゴステロール含有量はキノコ類の中でトップクラス。

**しいたけ:** しいたけ特有の栄養成分「エリタデニン」は高血圧や動脈硬化を予防すると言われる。

他にも糖をエネルギーに変えるビタミンB群やカルシウム吸収を促すビタミンD、腸活に役立つ不溶性食物繊維も多く含まれる。

### かぼちゃの効果・効能

**免疫力アップ** 抗酸化作用(免疫に関わるビタミンA・C・E) **肌の健康を守る**(抗酸化力が強く若返りビタミンと言われるビタミンE、コラーゲン生成に欠かせないビタミンC) **むくみ改善**(余分な塩分を排出してくれるカリウム含有量が他の野菜、果物の中でもトップクラス) **腸内環境改善**(皮を含め食物繊維が豊富で腸内環境を良くするのに役立ちます)



□セット内容は裏ページからお選び頂けます。



11月の花 シクラメン