

Nakamura Health Kitchen Lab

中村健康料理研究室

かぼちゃ & さつまいの 緑黄色野菜 ケーキ



日替りスイーツ
300円

コーヒー &
スイーツセット
400円

南瓜とさつまいの甘味を十分に引き出し、少しの三温糖と米粉を加えて焼いた、緑黄色野菜がたっぷり摂れる食物繊維豊富な体に優しいケーキです。

● 砂糖不使用 豆腐白玉だんごのおしるこ

水あめとアガベシロップを使って炊いたおしるこです。
お豆腐を練りこんだ絶品白玉だんごと一緒にどうぞ。

● 豆腐の生チョコ風ケーキ

材料の90%以上はお豆腐なのに美味しい!!
高タンパク質な体に優しいケーキです。



新商品随時開発中

管理栄養士・薬剤師 監修

自家製 ヘルシースイーツ

グルテンフリー・化学調味料無添加・白砂糖不使用

罪悪感ZERO

豆腐の生チョコ風ケーキ

まるで「生チョコ」!! 材料の90%以上がお豆腐でできている、高タンパク質でヘルシーな体に優しいケーキです。

材料:豆腐・ココア・黒糖・米粉・オレイン酸豊富な植物オイル

緑黄色野菜たっぷり

カボチャ&さつまいのケーキ

南瓜とさつまいの甘味を十分に引き出し、少しの三温糖と米粉を加えて焼いた、緑黄色野菜がたっぷり摂れる食物繊維豊富な体に優しいケーキです。

材料:カボチャ・さつまい・三温糖・豆乳・卵・オイル

アンチエイジング スイーツ

発酵あんこの気まぐれスイーツ

『発酵あんこ』とは・・・煮小豆と米麴を発酵させたあんこの事です。

発酵させることで多くの酵素を生みだし、デンプンやタンパク質をブドウ糖やアミノ酸に分解するため、砂糖を加えていないのに甘くなります。また小豆は低糖質・高タンパク・食物繊維豊富で抗酸化作用がある健康食品です。消化吸収が良く、腸内環境を整える効果がある発酵あんこ。腸活・アンチエイジングなどにいかがでしょうか？

発酵あんこ材料:小豆・米麴・塩 白玉:白玉粉・塩麴・豆腐

SWEETS
セット
400円

自家製
ヘルシー スイーツ
+
コーヒー

DRINKS

HOT コーヒー
200円

ICE コーヒー
300円

Nakamura Health Kitchen Lab

中村健康料理研究室

もっち
もち

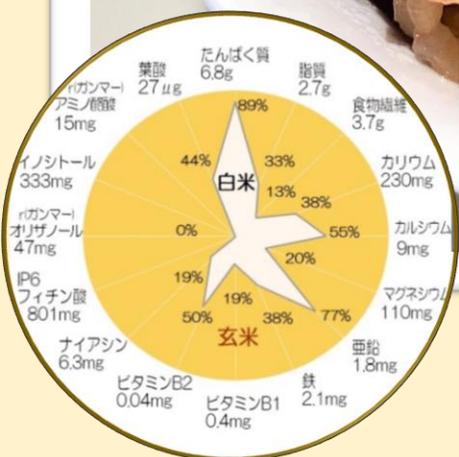


幻の黒千石
大豆使用
酵素玄米

テイクアウト OK

300円

肥満・糖尿病・認知機能・便秘・肌荒れ・アレルギー・気分障害 改善



2階 喫茶・売店 Ncafé

- | | | | |
|--------------|------|-----------|------|
| ●うどん・そば | 400円 | ● 酵素玄米 1膳 | 300円 |
| ●玉子うどん・そば | 450円 | ● 酵素玄米 1合 | 350円 |
| ●月見うどん・そば | 450円 | ● 酵素玄米カレー | 700円 |
| ●ワカメうどん・そば | 450円 | ● 白米 1膳 | 120円 |
| ●カレーうどん | 450円 | ● おにぎり | 120円 |
| ●昔ながらのカレーライス | 500円 | ● 味噌汁 | 120円 |
| ●親子丼 | 600円 | ● ミニサラダ | 300円 |

Nakamura Health Kitchen Lab

中村健康料理研究室

日替り鍋の
酵素玄米
ランチ

880円



2階

Nカフェ

好評販売中

(月～金)

便秘 ・ 肥満 ・ 糖尿病 ・ 生活習慣病予防

- 化学調味料・小麦粉・乳製品・砂糖不使用

※使用している醤油には小麦が含まれています

- 黒千石大豆入り酵素玄米ごはん

玄米に含まれるγ-オリザノールには、糖尿病・肥満症・脳機能活性化作用・代謝改善作用がある事が明らかとなりました。

- 野菜がたっぷり摂れる食物繊維豊富なバランス食
- 麴を使った酵素たっぷり自家製発酵調味料使用
- 低糖質 and 高タンパク質メニュー

管理栄養士
薬剤師

監修