



おすすめポイント 

グルテンフリーで、  
葉酸を多く摂取できる  
食品です！

小麦粉のカヌレより中が  
トロツとしてます！



## 米粉カヌレ

1個あたり

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 130kcal |
| たんぱく質 | 2.7g    |
| 脂質    | 4.2g    |
| 炭水化物  | 19.0g   |
| カルシウム | 10mg    |
| ★葉酸   | 21μg    |
| 食塩    | 0.1g    |

その他トッピングは  
いろいろあります！



写真は  
きのこベーコンチーズ ver

## 米粉ワッフル

1枚あたり (\*トッピングなしの場合)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 467kcal |
| たんぱく質 | 10.8g   |
| 脂質    | 13.0g   |
| 炭水化物  | 76.0g   |
| カルシウム | 67mg    |
| 鉄     | 0.4mg   |
| ★葉酸   | 75μg    |
| 食塩    | 0.6g    |

坂戸市食を通じた健康づくり応援店



# グルート

