とんかつやまと「管理栄養士監修メニュー・春バージョン」が期間限定で登場しました。
「やまと豚　肉団子香味ソース」です。
やまと豚の特製肉団子・春野菜のたけのこ素揚げとなすの素揚げに香味野菜たっぷりの特製香味ソースをかけました。春は気温の変化により、体・心の不調が表れやすい時期です。
新生活がスタートするこの時期には酸味のある食材や調味料を使ってリフレッシュしましょう。
また春から夏にかけては、ダイエットに向く季節です。
厳しい食事制限をするのではなく、冬に増えた分を無理せず減らしていきましょう。
管理栄養士監修メニューのカロリーは700Kcal!!
ダイエットしている人にも、これから始める人にもオススメのメニューです。

さあ、今回もとんかつやまとの管理栄養士監修メニューで**「ラクしてちゃっかり」**やまと豚を楽しみましょう。

【やまと豚　肉団子香味ソース】
内容：やまと豚肉団子・たけのこ・なす・特製香味ソース・キャベツ・ご飯・みそ汁
価格：1,400円（税込み）

1日の摂取カロリーの1/3
700kcalで献立。
1日分の野菜　約1/2
が食べられます。

フリーデン　管理栄養士

とんかつ　やまと
住所　神奈川県平塚市天沼10-1
ららぽーと湘南平塚1階 湘南 Kitchen Street
電話番号　0463-86-6211

管理栄養士監修ポイント

●約700Kcalで献立を作っています。

成人が1日に必要な摂取カロリー2100 Kcalを3食に分け、昼食1食分700 Kcalに合わせて献立を作っています。

●実はやくぜんメニュー でもあります。

やくぜんは、「漢方薬を混ぜた食事」と思われている方がいらっしゃいますが、やくぜんの基本は「体に合った美味しい食事」です。季節やその日の体調などに合わせて選んだ
食材をおいしく摂取することで、体を内側から整えます。

●春のデトックス野菜「たけのこ」

たけのこは食物繊維が豊富で冬の間に溜まった老廃物を体の中から出す、デトックス効果があります。

●ねぎ・にんにく入りソースで豚肉栄養吸収力UP!!

豚肉と玉ねぎは相性が良く、一緒に食べることで豚肉のビタミンB1の吸収を助けることで、疲労回復効果が期待できます。

●春の不安定な気持ちには「酢」が効果的。

春の不安定な気持ちを和らげてくれるのが酸味です。酢を使った調味料で、気持ちをリフレッシュ!!