

# やまと豚ひれかつのせ デミグラスシチュー

ラクしてちゃっかり  
約700kcal

とんかつやまと「管理栄養士監修メニュー・冬バージョン」が期間限定で登場しました。

「やまと豚ひれかつのせ デミグラスシチュー」です。

ゴロゴロ野菜たっぷりの特製デミグラスシチューに、大人気のやまと豚ひれかつをのせました。

感染症リスクが高まる冬。ウイルスから身を守るためには免疫力を高めることが大切です。

免疫力アップのポイントは、食事や運動で体を温め、体温を上げることです。

冷えやすい冬には、スープや味噌汁、鍋料理などを温かい料理を積極的に取り入れましょう。

特製デミグラスシチューにはバターや小麦粉の使用をギリギリまで抑えています。

玉ねぎ・人参のすりおろしをたっぷり入れて濃厚なシチューを作っています

しかも**管理栄養士監修メニューのカロリーは700Kcal!!**

**あなたに冬の栄養をチャージ!! 免疫力UP!!**

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。

## 【やまと豚ひれかつのせ デミグラスシチュー】

内容：やまと豚ひれかつのせデミグラスシチュー（ゴロゴロ野菜たっぷり

特製デミグラスシチュー）・温泉卵・キャベツ・ごはん

価格：1,800円（税込み）



管理栄養士監修

ラクしてちゃっかり  
約700カロリー

やまと豚ひれかつのせ  
デミグラスシチュー

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



野菜たっぷり  
大満足!!

## 管理栄養士監修ポイント

カロリー

kcal



### ●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。

### ●パン粉にひと工夫 & 低カロリーカツ

ドライパン粉（細かい）を使用することで、油の給油率を 抑えています。

### ●「人参」で美肌

人参に含まれるビタミンAは活性酸素を除去し、お肌の老化の原因を取り除いてくれます。粘膜に直接潤いを与える役割も持っています。加熱して食べる時は、油と一緒に食べて下さい。吸収力がUPします。

### ●サビない身体作りには「人参」

人参には抗酸化作用があります。酸化は、いわば体のサビ。肌の細胞がサビるとシミやシワを作り、血管内では動脈硬化の原因を作ります。アンチエイジングのために人参を食べてサビない体を目指しましょう。

### ●ダブル食物繊維でお腹スッキリ「まいたけ」

食物繊維は、水溶性と不溶性の両方を含んでいます。腸を刺激して排便を促すため、腸内をきれいにする効果があります。

