

## エネルギー 779kcal ※ウーロン茶の場合

通常サイズのナンを半分に調節してエネルギーダウン! もちもちしているので、半量でも食べ応えは十分。



### あなたは何を選びますか?



飲み物次第でカロリーアップ!

ウーロン茶、コーヒー、マサラティを選ぶと、800kcal以内です。

エネルギー

バランス

野菜

塩分

## 野菜はたっぷり 265g!

塩分量: 1.6g

### カレーの中にも...

実は、このチキンカレーの中には玉ねぎが160gも入っています! 加熱することで辛味成分がとび、甘みがぎゅっと濃縮されて、おいしさのアクセントになっています。



約4/5個分

### ヒマラヤカレーのおいしさの秘訣

ドバイで腕を振るっていた料理長の作る本格カレーは、本場の製法で作られています。香辛料はインドから輸入して、料理長が日本人の味覚に合うよう調整しています。

### 塩分が低い理由は...?

日本食には欠かせない塩、しょうゆ、みそなどは塩分が多く含まれますが、香辛料は塩分がほとんど含まれないため、減塩対策にもなります。

### 大さじ1の塩分比較



### さらにサラダは通常の1.5倍!



野菜には、「食物繊維」が豊富に含まれます。シャキシャキとした噛み応えが食物繊維。しっかり噛むことで、満腹神経が刺激され、食べすぎを防ぎます。

「会話のある食事」には、栄養以外にも、免疫力を高める作用があります。

それは、「笑いや笑顔」があるためです。楽しいおしゃべりで元気はつらつ!健康生活を。