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?

ウーロン茶 0kcal
コーヒー +4kcal
マサラティ +21kcal
オレンジジュース +42kcal
コーラ +46kcal
ラッシー +83kcal

ガムシロ +27kcal
フレッシュ +12kcal
スティックシュガー +12kcal

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、800kcak以内です。

ひと皿で、主食・主菜・副菜が揃った万能メニュー!

主食:ご飯、パン、麺
⇒体を動かすエネルギー源

主菜:肉、魚、卵、大豆製品
⇒血や筋肉など体をつくる材料になる

副菜:野菜、きのこ、海藻など
⇒体の調子を整える

野菜はたっぷり265g!

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

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。

塩分量:1.6g

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合しています。

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

塩	しょうゆ	みそ	スパイス
18g	2.9g	2.2g	0g

**「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。**