

**“体にヘルシー焼肉&蒸し焼きセット”
エネルギー:619kcal(1人分)**



ごはん(1人分)
100g (168kcal)

エネルギー控えめの理由♪

①肉そのものの味で勝負

喰い亭のお肉は新鮮で上等。お肉そのものの味を楽しむため、下味は塩コショウのみ。

②たれはポン酢でさっぱりと…

お肉や野菜にお好みでポン酢をつけてお召上がりください!! 焼肉のたれに比べて、エネルギー量も約半分と控えめです。

③蒸し野菜でヘルシーに♪

蒸す調理は油を使わないので、エネルギー控えめ! 料理酒で蒸すことで甘みが増します。

**メインはお肉!!
料理長考案 焼肉屋ならではの
健康応援メニュー**



お店の自慢、
甘くて完熟
パイナップル付き♪

主菜:
俵おむすび

主菜:お肉

牛タンスライス、
上カルビ、上ロース、
鶏胸ステーキ

副菜:蒸し野菜

お好みで、ポン酢をつけて
お召上がり下さい。

エネルギー

バランス

野菜

塩分

野菜 190g

焼玉ねぎ
野菜量:30g



蒸し野菜



かさ
が
減
っ
て
食
べ
や
す
い
!!



野菜量:160g

蒸した後

野菜は、蒸すと旨みがギュッと凝縮し、甘みが増して一層おいしくなります。また、茹でる調理に比べて、栄養量の減少も少なくなります。

普段、焼肉を食べるときも…

このメニューは、蒸し野菜と焼玉ねぎで、玉ねぎ、もやし、にら、しめじ、人参、キャベツとたくさんの野菜が食べられます。普段、焼肉を食べる時も、お肉と一緒にサラダや野菜の盛り合わせを頼むと野菜不足が解消できます。

塩分量3.1g

その内、肉にかける塩:0.5g
蒸し野菜:0.9g ポン酢:1.4g

喰い亭「体にヘルシー焼肉&蒸し焼きセット」
減塩の工夫! 焼肉はたれや肉の下味で
塩分が高くなりやすい!!

工夫その①…お肉の下味は塩コショウのみ

喰い亭の自慢は、なんとと言ってもお肉!!
お店によって、使っている部位の名称は異なります。



上カルビ:肩ロースの部分

新鮮だから扱える!肉そのものの味を是非
ご賞味ください。



上ロース:うでの中のミスジの部分

少し皿の上に置いておくことで脂がとけて、
焼いた時に一層おいしくなります。

工夫その②…塩を使わずににぎりました。

韓国のりで巻いて召上がりください。
通常の塩むすびは約0.5g(白飯100g
当たり)の塩を使用しています。
韓国のり(2g)の塩分量は約0.1g



工夫その③…塩分を摂り過ぎない量で提供!

はじめに提供する量は、15ml(塩分量約1.4g)です。



**「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。**