

1人前 317kcal

【お酒】おすすめ紹介

ロック・水割り・ソーダ割りのカロリーは同じです

			
71kcal	131kcal	160kcal	176kcal
ハイボール	芋焼酎のぶや	ビール	はちみつレモンサワー
380円	500円	480円	380円

低 カロリー 高

「のぶちゃん健康セット」はお酒が飲みたい方にもやさしいセットです。

栄養バランスが良く、低カロリーなので、お酒を2杯飲んだとしても800kcal以下を実現!!

お酒には、カロリーのみで栄養素はほとんど含まれていません。お酒を飲んでもしっかり食事から栄養を摂りましょう。

鍋は主食、主菜、副菜が揃いやすく  
セットメニューも充実で大満足!



主食  
うどん(2人前)  
150g 158kcal

主菜  
鍋の具(鶏もも肉、豆腐、  
タラ)馬刺し

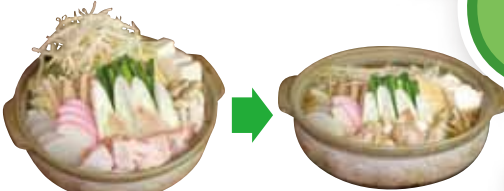
副菜 鍋の具(白菜、しいたけ、  
しめじ、もやし、ニラ、しゅんぎく、白ねぎ、  
ごぼう、大根、)こんにゃくの唐揚げ

エネルギー バランス  
野菜 塩分

野菜はたっぷり260g

塩分量は3.3g

鍋は野菜がたっぷり摂れます



加熱前

加熱後

火を通すことでかさが減って食べやすくなります。また、野菜に煮汁がしみ込み、口の中で出汁の旨味が広がります。

のぶやのしょうゆ鍋  
減塩のポイント!!

煮汁は、かつお出汁をしっかり利かせて味付けしています。シンプルな味付けなので、鶏もも肉や野菜、きのこなどの具材から出た旨味がギュッと濃縮され、そのまま食べても美味しく頂けます。

ゴボウやニラ、春菊などの香り豊かな野菜が、さらに風味を引き立てます。

セットの「こんにゃく唐揚げ」はのぶや特製!  
健康にこだわった大人気メニュー



唐揚げなので食べやすく、満足度十分です。こんにゃくは、カロリーが低く、食物繊維も豊富、腸を健康にしてくれます。さらに、こんにゃくの弾力は、良く噛むことにつながり、食べ過ぎの防止に効果的!いつものおかずでこんにゃくを足せば、カロリーを上げずにボリュームがアップします。

鍋全体の塩分量



塩分 7.9g

煮汁を2人で半分残せば、セットを全て食べても1人分の塩分は3.3gです。

煮汁を残すための工夫...

鍋のしめは、雑炊にすると全ての汁を吸ってしまうため、うどんにしました。濃縮された旨味を吸ったうどんは絶品です!

「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。