

## ふくかけめし 1人前 425kcal



ご飯 130g (218kcal)

### ふぐが低カロリーのわけ

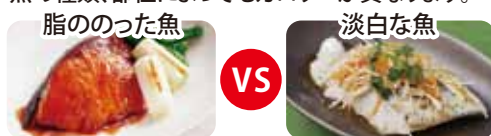
ふぐは高たんぱくで低脂肪の代表魚!



ふぐに含まれるたんぱく質は、ほとんどがゼラチン質で、脂質はほとんど含まれません。特に鉄皮にはコラーゲンが豊富に含まれています。嵯牙吉では、国産養殖のとらふぐを使用し、上質なふぐを提供しています。

### 魚のカロリー比較

魚の種類、部位によってもカロリーが異なります。



脂ののった魚

淡泊な魚

VS

カロリー高

>

カロリー低

脂質以外にも含まれる栄養は違います。料理によって魚の種類を変えて、いろいろな魚を食べることがおすすめです!!

## ふぐをメインに、たっぷり野菜と ふくかけめしで栄養バランスの 揃った、豪華なセット



主食…焼きおにぎり

主菜…ふぐの身、鉄皮

副菜…鍋の野菜(椎茸、えのき、しめじ、春菊、白菜)  
サラダ(レタス、キャベツ、プチトマト)

エネルギー

バランス

野菜

塩分

塩分量:3.3g

## 野菜はうれしい 190g!!



ふく鍋 野菜量:108g 鉄皮サラダ 野菜量:69g  
その他、あさつき、もみじおろしで 野菜量13g。

ふく鍋…きのこと、春菊、白菜とたくさんの野菜を使用。鍋で煮るので、かさが減り、たくさんの野菜も食べやすい!

鉄皮サラダ…レタス、キャベツ、トマトの新鮮な生野菜に鉄皮をのせた、ちょっと贅沢なサラダ!

### 【鍋の野菜は何がいい?】

家庭で作る鍋は、白菜、大根などの淡色野菜やきのこ類が多くなりやすいもの…

ふく鍋は、緑黄色野菜の春菊を入れ、ビタミン・ミネラルをより多く摂れるようにしてあります。緑黄色野菜の入った栄養満点の鍋をご家庭でもぜひお試しください!



### ふくかけめし・塩分の工夫!

調味料は使わず、特製のポン酢で食べる、ふぐと野菜は絶品!!

なんとこのポン酢は、店主がその美味さに惚れこみ、特別に作り方を受け継いで作った特製のもの!

もちろん嵯牙吉手作りです。ぜひ、味わってみてください!!



### ポン酢は提供した量で!!

おいしくてつけ過ぎてしまいがちですが、ポン酢は、カロリーが低い代わりに塩分が高めです。

1人分  
ポン酢 25ml  
塩分量 2.0gで提供!



この量に抑えることで、  
塩分量が3.3gと控えめに!!

「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。