



ラクしてちゃっかり
約700kcal
+やくぜんメニュー

やまと豚 ひれかつ ひつまぶし風

とんかつやまと「管理栄養士監修メニュー・夏バージョン」が期間限定で登場しました。「**やまと豚 ひれかつ ひつまぶし風**」です。

土用の丑の日の定番は鰻だけではない!!

鰻に勝るとも劣らない栄養価を誇る豚肉。特にひれ肉の疲労回復効果は他の部位比べると段違いです。特製蒲焼のたれがたっぷりとかかっているの、そのままでも美味しく召し上がれますが、薬味と専用出汁を加えてさっぱりとお茶漬け風に食べることもおすすめです。

しかも**管理栄養士監修メニューのカロリーは700Kcal!!**

さあ、今回もとんかつやまとの管理栄養士監修メニューで「**ラクしてちゃっかり**」やまと豚と夏の健康を楽しみましょう。

【やまと豚 ひれかつ ひつまぶし風】

内容：やまと豚ひれかつ（特製蒲焼のたれがけ）/薬味・専用出汁
トマトのガリ和え・キャベツ

価格：1,800円（税込み）

管理栄養士監修

ラクしてちゃっかり
約700カロリー



やまと豚
ひれかつ ひつまぶし風

1日の摂取カロリーの1/3
700kcalで献立。

1日分の野菜 約**1/3**
が食べられます。

フリーデン 管理栄養士



とんかつ やまと
住所 神奈川県平塚市天沼10-1
ららぽーと湘南平塚1階 湘南 Kitchen Street
電話番号 0463-86-6211

小鉢にも注目!!

夏の体を守る・熱中症予防・疲労回復!!



管理栄養士監修ポイント

カロリー



●約700Kcalで献立を作っています。

成人が1日に必要な摂取カロリー2100 Kcalを3食に分け、昼食1食分700 Kcalに合わせて献立を作っています。



●パン粉にひと工夫 & 低カロリーカツ

ドライパン粉（細かい）を使用することで、油の給油率を抑えています。



●わさびの香りで胃腸を刺激して食欲を促進

わさびの辛味は気をめぐらし、胸のつかえ感を解消します。また胃腸を刺激して食欲を増進させます。



●ガリで殺菌効果&疲労回復!!

ガリの材料である生姜には殺菌効果があり食中毒予防に効果があります。

酢に漬け込むことでクエン酸も一緒に摂ることができ、疲労回復効果が期待できます。



●旬の野菜を食べよう

夏が旬のトマトには、夏の体を守る栄養が含まれています。体の余分な熱を冷まし、のどの渴きを止めてくれます。