

Take Out
お持ち帰り

やまと食の応援団



大和市

E Masala × 管理栄養士 おすすめメニュー



おすすめポイント1

薬膳効果

漢方にも用いられるスパイスをふんだんに使い、熟練のシェフが作ったカレーは、家では真似できない味です。血流促進や疲労回復、整腸作用など様々な効果があります。

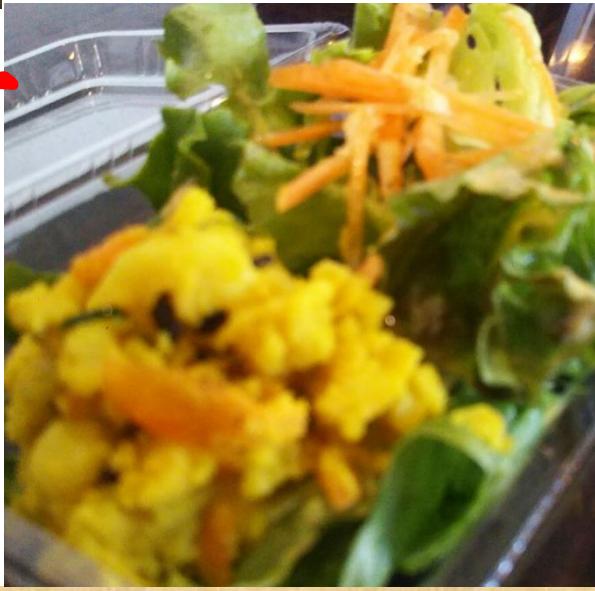
おすすめポイント2

隠れ野菜たっぷり

バターチキンカレーには、たっぷりのトマトとカシューナッツが。きのこカレーには、えのき・しめじ・えりんぎ・椎茸・舞茸・人参・ピーマンが入り、日本人に不足しがちな食物繊維がしっかり摂取できます。

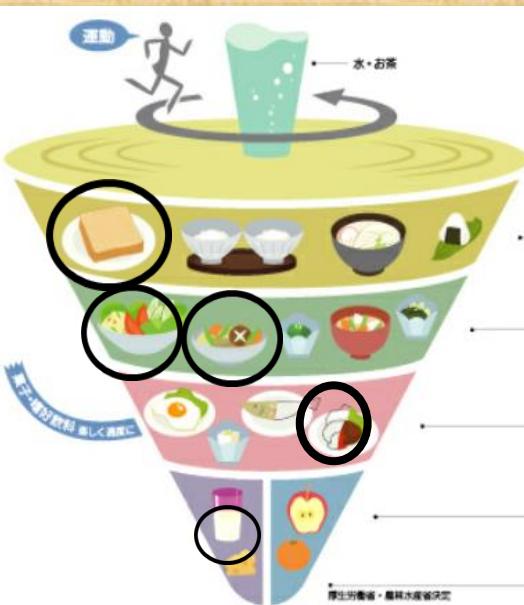
バターチキンと5種のきのこカレー

スパイスの特徴を活かした、疲れた時に食べたくなるカレー



サラダ & アチャール

自家製ドレッシングで頂くサラダと、スパイスの香り高いアチャールは、副菜にぴったりです。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) 280V) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1.5分 = ごはん(中盛り)1杯、お茶(お湯)1杯、おにぎり1個 1.5分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、おにぎり1個、スープ(汁物)
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻、豆、豆腐、揚げ物) 280V) 野菜料理3皿程度	1.5分 = 野菜料理(炒め物)1皿、きのこ(煮物)1皿、豆腐(煮物)1皿、揚げ物(揚げ豆腐)1皿、海藻(わかめ)1皿 2.5分 = 野菜料理(炒め物)1皿、きのこ(煮物)1皿、豆腐(煮物)1皿、揚げ物(揚げ豆腐)1皿、海藻(わかめ)1皿、豆(煮物)1皿
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆科料理) 280V) 肉・魚・卵・大豆科料理から3皿程度	1.5分 = 肉(焼肉)1皿、魚(煮物)1皿、卵(炒め物)1皿、大豆科料理(煮物)1皿 2.5分 = 肉(焼肉)1皿、魚(煮物)1皿、卵(炒め物)1皿、大豆科料理(煮物)1皿、揚げ物(揚げ豆腐)1皿 3.5分 = 肉(焼肉)1皿、魚(煮物)1皿、卵(炒め物)1皿、大豆科料理(煮物)1皿、揚げ物(揚げ豆腐)1皿、海藻(わかめ)1皿
2 牛乳・乳製品 280V) 牛乳だったら1本程度	1.5分 = 牛乳(常温)1杯、ヨーグルト(常温)1杯、ヨーグルト(冷蔵)1杯 2.5分 = 牛乳(常温)1杯、ヨーグルト(常温)1杯、ヨーグルト(冷蔵)1杯、ヨーグルト(常温)1杯
2 果物 280V) みかんだったら2個程度	1.5分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、梨1個、桃1個、ぶどう1房、いちご1房

※5Vはサービング(食事の提供量の単位)の略

上のおすすめメニューで○印部分が摂取できます。1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらいいのか考える時の参考にしましょう。

※詳細については農林水産省のホームページをご覧ください。