



地域の食育ボランティアである食生活改善推進員が取材しました！



関英ドライブイン



【メニュー名】 減塩野菜炒め定食

- ・ごはん (150g)
- ・味噌汁
- ・温泉卵
- ・野菜炒め

【店主の工夫・こだわり】

- ・野菜炒めは、水気が出て味が薄くならないように、炒め具合を工夫しています。**普段野菜不足を感じている方におすすめです！**
- ・食塩の量に配慮し、減塩白だしで味付けした温泉卵でたんぱく質をプラスしました。

【価格】 950円 (税込)

※令和5年10月末時点

【栄養価】

エネルギー：597cal
食塩相当量：2.8g
野菜&きのこ量：372g

【取材者のおすすめポイント】

- ・キャベツ、小松菜、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、きくらげなど、**種類豊富な野菜**や、豚肉が入っていて、**満足感のある一品**でした。
- ・この一皿で、**野菜が1日の目標量(350g)以上とれるのが魅力**だと感じました。



【メニュー名】 減塩親子煮定食

- ・ごはん (220g)
- ・味噌汁
- ・親子煮
- ・ミニサラダ

【店主の工夫・こだわり】

- ・親子煮の割り下(煮汁)には、普通醤油と減塩醤油の2種類を使用しています。様々なニーズに対応するため、**ごはん量の調節や、鶏肉を白身魚のフライや北沢豆腐に変更することができます。**

【取材者のおすすめポイント】

- ・しっかりめの味つけの親子煮は、**卵がふんわり**していておいしかったです。
- ・ミニサラダは、玉ねぎ・にんじん入りの**特製ドレッシング**がおいしく、蒸し焼きしたさつまいもの食感もよいアクセントになっていました。
- ・**店主の工夫や熱意が感じられる定食**でした。

【価格】 900円 (税込)

※令和5年10月末時点

【栄養価】

エネルギー：760kcal
食塩相当量：3.4g
野菜&きのこ量：185g

【店舗代表者の一言】

地域の方、国内外の観光客等、様々な年代の方が来店される中で、「減塩や健康に配慮したメニュー」のニーズがあり、メニュー提供をはじめました。色々な方に気軽にご利用いただきたいと思います。

【店舗情報】

店名：関英ドライブイン
住所：山ノ内町大字平穩4168
電話：0269-33-2705
営業時間：11:00~14:00 (ラストオーダー)
17:00~20:00 (ラストオーダー)
定休日：日・月・火曜日 (不定休あり)

◆お店の情報は、こちらからもご覧いただけます。

デリシャスコマチ掲載ページ ⇒

