



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！



## (有) すきやき (福田屋)



【価格】1,000円(税込)

※令和5年12月時点

### 【栄養価】

エネルギー：677kcal

食塩相当量：3.7g

野菜&きのこ量：141g

### 【メニュー名】信州食育ミニひれかつ重

- ・ミニひれかつ重(ごはん180g、付け合わせ)
- ・きのこ汁・コールスローサラダ・季節の果物

### 【店舗の工夫・こだわり】

- ・ひれかつは、臭みがなくやわらかい肉質が特徴の中野市産の「しん農ポーク」を使用しています。衣をつけすぎないようにして、ひれかつのおいしさを最大限引き出しました。
- ・きのこ汁やサラダを組み合わせ、野菜がとれるように工夫しました。

### 【取材者のおすすめポイント】

- ・ひれかつは、やわらかく、食べやすい大きさでした。かつの厚さや衣の付き具合が最高でした！
- ・きのこ汁は、煮干しだしのおいしい味わいでした。
- ・全体的に味のバランスがよく、食欲をそそる見た目と香りの定食でした。



【価格】1,000円(税込)

※令和5年12月時点

### 【栄養価】

エネルギー：679kcal

食塩相当量：3.5g

野菜&きのこ量：215g

### 【メニュー名】食育トマトすきやき重セット

- ・トマトすきやき重(ごはん180g)
- ・ミニ冷やっこ・コールスローサラダ・季節の果物

### 【店舗の工夫・こだわり】

- ・お店自慢の「りんごで育った信州牛」を使用しています。中野市特産のえのきたけやトマトを使って、トマトすきやき重だけでも野菜が153g(1日の野菜の摂取目標量の約44%)がとれるようにし、ボリュームを落とさず満足感があるように仕上げました。

### 【取材者のおすすめポイント】

- ・すきやきとトマトの組み合わせは珍しいと思いましたが、牛肉の旨味、トマトの酸味、えのきたけと玉ねぎの旨味がマッチしていておいしかったです。
- ・卵がのっていることで、まろやかな味わいになっていました。
- ・ミニ冷やっこ、コールスローサラダともに、量もちょうどよく、トマトすきやき重によく合っていました。

### 【店舗代表者の一言】

「しん農ポーク」や「りんごで育った信州牛」などのこだわりのお肉と野菜を組み合わせ、健康に配慮したおいしく満足感のあるお食事を提供しています。ミニひれかつ重は、リピーターのお客様もいらっしゃる人気メニューの一つです。トマトすきやき重もおいしいと好評です。是非ご賞味いただければと思います。

### 【店舗情報】

店名：有限会社すきやき(福田屋)  
住所：中野市中央1-11-20  
電話：0269-22-2919  
営業時間：11:30~14:00  
17:30~21:00  
定休日：日曜日

◆お店の情報は、こちらからもご覧いただけます。

店舗公式  
ホームページ  
⇒



デリシャスコマチ  
掲載ページ  
⇒

