

🎁 読者プレゼント

いずれかの掲載店で使える
食事券1,000円分を各店2名様に
抽選でプレゼント!
詳しくはプレゼント枠をみてネット♪



夏の

猛暑疲れは食で解決!!!

スタミナ飯

とっても暑〜い8月こそしっかり食べて体力回復。
そんなごちそうの主演は、やっぱり「肉」と「鰻」の二枚看板で決まり!
盛りの良さとパンチのある味付けで、白いご飯との相性抜群。お箸
がススムこと間違いなしのイチ押しメニューをピックアップ!
今年の夏も、もう一踏ん張り! スタミナ料理で体を内側から元気に
しちゃいましょう!

大盛り



④ソーダ食堂

ザンギ定食
(ごはん、目玉焼き)
(漬物と味噌汁付き) **1,160円**(税込)



☎0143-88-0690

所 登別市千歳町6-1-98
営 月〜土 10:30〜20:00
祭日 10:30〜19:00
※15:00〜17:00は準備時間
休 日曜日

定番



③だるま亭 寿店

味噌(やわらか)
ホルモンラーメン **1,150円**(税込)
宇都宮スタミナジャンボ餃子(3ヶ) **330円**(税込)



☎0143-43-4343

所 室蘭市寿町11-22-9
営 昼11:00〜15:00(LO14:30)
夜17:00〜21:00(LO20:30)
休 水曜日

うなぎ



②うなぎの塩釜

うな重(竹) **3,370円**(税込)



☎0143-24-6111

所 室蘭市中央町2-2-15
営 11:00〜20:30
休 水曜日

豪快



①ファミリーレストラン 若鶴

ポークジンジャー **1,480円**(税込)
Aセット(ライス又はパン+サラダ) **400円**(税込)



☎0143-27-3141

所 室蘭市絵鞆町1-12-17
営 昼11:00〜LO14:30
夜17:00〜LO20:00
休 火曜日(祝祭日除く)

今も変わらず、ボリューム満点のメニュー
でお馴染みの店☆今回は、みんな大好
き、夏こそお肉でスタミナつけよう!っ
てことで、ザンギ定食! お皿いっぱい
にザンギがどっさり、しかも目玉焼き付き♪
サクッとした衣の中から、ジューシーな
鶏肉の旨みが広がります。特製のタレ
で味付けをしてから揚げているザンキ
は、ご飯がどんどん進む、しっかりとした
味☆見た目のインパクトに、「完食でき
るのか!」と一瞬ひるみますが、がっつ
り食べて元気をチャージ!!

だるま亭といえば、味噌(やわらか)ホル
モンラーメン!丁寧の下処理されたホル
モンは、驚くほど柔らかく、臭みもなし!
濃厚な旨みが味噌スープに溶け込みま
す☆キャベツの甘さが、互いの美味し
さを増し増しにしている!コク深くまろや
かなスープが、中太麺によく絡み、最後
の一口まで満足感たっぷり♪ホルモンに
はコラーゲン・鉄分・ビタミンB群など、
カラダに大切な栄養素が豊富に含まれ
ているんですよ。お持ち帰りも出来る、
スタミナジャンボ餃子もオススメ♪

夏のスタミナ飯といえば、やっぱりうな
ぎ☆香ばしく焼き上げたうなぎを、室蘭
の老舗「塩釜」秘伝のタレで仕上げた、
自慢のうな重を食すべし!ふっくらとし
た身と、豊かな旨味に食欲をそそられ、
暑さで疲れた体に活力を猛チャージ!
うな重は、特・松・竹・梅の4種類の中
から、胃袋と予算に合わせて選べるから安
心♪良質なたんぱく質とビタミン類が
多く含まれる滋養強壮食材として、土用
の丑の日だけではなく、夏を元気に乗り
切るスタミナ飯として、わたしも食べま
す!

夏を乗り切るスタミナ料理は、若鶴の
「ポークジンジャー」で決まり!
約200g! 厚めの豚肉はボリューム満点!
パンチの効いたお店特製のジンジャー
ソースは、甘みのあるやわらかい豚肉と
の相性バッチリで、ご飯もどんどん進ん
じゃう! 添えられた野菜にもソースが染
みて、うまい! Aセットのサラダ&ライ
スも、しっかりボリュームがあって食べ
応え大満足です☆他にも、バラエティ豊
かなメニューがたくさんあるので、好み
のスタミナメニューを存分に召し上が
れ♪