

兵庫県産
自然薯使用!!

自然薯

じねんじょ

メニュー

健康・美容に良い自然薯を!!

自然薯の大きな特色は、良質の澱粉質に加え、アミラーゼなどの酵素がたくさん含まれていて、食べものを速やかに消化吸収する作用があります。胃がもたれても、とろろを食べればいつのまにかさっぱりしてしまいます。また、カルシウム、鉄分、リン等のミネラルやビタミン類も豊富で、新陳代謝や細胞の増殖機能を促進する作用も著しく、**疲労回復、虚弱体質の改善、食欲増進、免疫力を高めかぜ予防**にも効果があると言われています。

古来より精のつく滋養強壮食として一般に用いられてきた他、漢方薬でも“山薬”“じょよ”と称し珍重されてきました。また、最近になって自然薯だけに含まれるディオスゲニンと言う物質が、若さの維持やホルモンバランスに関係しているDHEAを増やす役割があるということも分かってきました。

単品

- ・ 自然薯とろろ 580円
- ・ 麦飯 250円



じねんじょ

牛タン自然薯膳 2,480円

●牛タン ●辛味噌 ●自然薯とろろ ●味噌汁 ●麦飯 ●惣菜2品 ●漬物



まぐろ じねんじょ

鮪・自然薯膳 2,080円

●鮪の刺身 ●自然薯とろろ ●味噌汁 ●麦飯 ●惣菜2品 ●漬物

じねんじょ

自然薯膳 1,580円

●自然薯とろろ ●味噌汁 ●麦飯 ●惣菜2品 ●漬物

全ての自然薯膳の麦飯は
+100円で大盛りができます

※表示価格はすべて税込です。



UHARA
KITCHEN