

おいしく食べてダイエット！？料理研究家“だれウマさん”監修『がっつり！やせウマごはん』1月17日(金)から販売開始！

1月17日(金)～3月9日(日)より全国の大戸屋ごはん処で販売！



株式会社大戸屋(本社:神奈川県横浜市 代表:蔵人賢樹、以下大戸屋)は、1月17日(金)～3月9日(日)の期間中、筋トレ好きの料理研究家“だれウマさん”と共同開発したコラボメニュー2商品を販売いたします。



ダイエット中でも食べられる『がっつり！やせウマごはん』

唯一無二の筋トレ好き料理研究家だれウマさんに全面協力いただき、ダイエットしたいけど食事は我慢したくない、そんな方にぴったりの“高たんぱく・低脂質”なのに満足感たっぷりの2商品（※）を共同開発いたしました。鶏ガラとかつおの旨味を凝縮した特製スープが自慢の「極！ゆず香る あっさりコク旨とり塩鍋」(定食価格：1,360円 税込)と柔らかい鶏もも肉と五香粉(ウーシャンフェン)の奥深い風味が決め手の「無限！しっとり鶏もも肉と茄子の回鍋肉」(定食価格：税込1,290円)です。

※だれウマさん監修のもと、たんぱく質35g以上、脂質18g以下に抑えました。

『がっつり！やせウマごはん』メニューのご紹介



【極！】ゆず香るあっさりコク旨とり塩鍋

香り豊かな柚子と鶏ガラ・かつおの旨味を凝縮した特製スープが自慢のとり塩鍋。塩麴で仕上げた柔らかな鶏肉と、たっぷりの野菜が心まで満たされる一品です。深い味わいとゆずの香りが一口ごとに広がります。

(エネルギー683kcal,たんぱく質37.9g,脂質17.8g,糖質87.7g,食物繊維4.9g,塩分6.9g)

※定食・白ごはん普通盛りの栄養価情報です

定食価格 1,360円(税込)

単品価格 1,270円(税込)

<だれウマさんからのコメント>

ダイエット中の方でも余裕で食べられる冬にぴったりのお鍋を開発しました。柚子の風味、鶏ガラスープと鰹の上品な旨味が効いただれウマ特製スープ。そして塩麴で漬け込むことで柔らかさと旨味を際立たせた鶏肉(皮無し)、具沢山の野菜でお腹も心も必ず満たされます。特にスープにはかなりこだわりと自信があり、まるで美味しいラーメン屋のスープのように、最後の1杯、いや、もう1杯とレンゲをすくい気付けばつい飲み干してしまうことなのでしょう。今回のとり塩鍋は何度も大戸屋スタッフの方々に無理を言って微調整をしてもらい、やっと完成できただれウマの大傑作！お鍋なのにタンパク質は37.9gで脂質はわずか17.8g。タンパク質だけではなく栄養も食物繊維もたっぷり摂れます。ダイエット中の方でも、筋肉を増やしたい方にも超オススメのお鍋です！



【無限！】しっとり鶏もも肉と茄子の回鍋肉

低温調理した皮なし鶏もも肉と、揚げずに調理した茄子を使用し、通常の回鍋肉より脂質を抑えた一品です。五香粉(ウーシャンフェン)の奥深い風味がやみつきになり、低脂質ながらもしっかりと食べ応えのある“がっつりヘルシー”な満足感のある回鍋肉。ダイエット中の方でも心置きなくお召し上がりいただけます。

(エネルギー704kcal,たんぱく質35.0g,脂質15.6g,糖質97.3g,食物繊維5.9g,塩分6.4g)

※定食・白ごはん普通盛りの栄養価情報です

定食価格 1,290円(税込)

単品価格 1,200円(税込)

<だれウマさんからのコメント>

ダイエット中は絶対に中華は食べられない！！なぜならカロリーも脂質も高すぎるから...。でもこの回鍋肉なら全然食べてもOK！！今回開発した回鍋肉も、鶏もも肉や茄子の下ごしらえ、食材の切り方、調理法、回鍋肉自体の味、PFCバランス(たんぱく質・脂質・炭水化物)の調整など本当に開発に苦労しました。正直最後の最後まで改良に改良を重ねやっと形にできた一品です。(とり塩鍋以上に完成に時間がかかりました...！)

この回鍋肉は『ダイエット飯とは到底思えない罪悪感溢れるようなダイエット飯』をコンセプトにレシピ開発した一品。「え？これって本当にダイエット飯？」と思わず疑ってしまうほどの完成度なのでガ

ツツリ食べたい方には超おすすめです！

監修・共同開発 だれウマ



包丁よりもダンベルを握っている料理研究家、兼ダイエット料理研究家。Youtube登録者数162万人、TikTok65万人、Instagram35万人等、SNS総フォロワー310万人。腕回り45cm。

テレビ多数出演。レシピ本を多数出版しており、2022年にはレシピ本大賞入賞。レシピ開発、レシピ監修、レシピ提供など幅広く手掛ける。最新刊は『ラクして限界飯』“だれでもウマく作れる簡単レシピ”をコンセプトにレシピを発信中。

●Youtube 「だれウマ【料理研究家】」

<https://www.youtube.com/channel/UCmMFrO9hjeAg9RLuTSF4A2A>

●Instagram 「dareuma_recipe」

https://www.instagram.com/dareuma_recipe

●TicTok 「dareuma_0141」

https://www.tiktok.com/@dareuma_0141

販売期間・対象外店舗について

【販売期間について】

2025年1月17日(金)～3月9日(日)の期間で数量限定販売を予定しておりますが、予想以上のご来店・ご注文があった場合、期間中であっても終了する可能性があります。また、お店によっては欠品となる時間帯もございます。

【対象外店舗について】

以下の店舗では、「極！ゆず香るあっさりコク旨とり塩鍋」「無限！しっとり鶏もも肉と茄子の回鍋肉」の販売はしていません。

- ・イオンモール高崎店
- ・イオン天王町店

- ・イオンモール日の出店
- ・アリオ亀有店
- ・アリオ橋本店
- ・半田市役所リコリス店
- ・イオンモール倉敷店
- ・イオンモール川口店

大戸屋公式アプリについて



<大戸屋公式アプリダウンロードはこちらから！>

https://yappli.plus/ootoya_press

公式アプリ限定クーポン、ポイントサービス、お弁当注文など便利
でお得なサービスをアプリひとつでご利用頂けます。

クーポンや様々な特典は大戸屋HP・公式アプリ・公式SNSにて随
時発表予定ですので、楽しみにお待ちください。

◆大戸屋ごはん処◆

これまで、そしてこれからも。

私たちがずっと大切にしていること。

それは、人の健康を第一に考えること。

ほっとする美味しさをつくるのはもちろん、

毎日、毎食、食べてもいいよう栄養に気を配る。

日本の台所で育まれてきた知恵と工夫で、

世界中のお客様の心と体を満たしたい。

想いをつなぎ、食を届け、人生を良くしていく。

ちゃんと、すこやか。

これは、私たち大戸屋の約束です。



 コロニヤグループ

- 大戸屋ホームページ：<https://www.ootoya.com/>
- Facebook：<https://www.facebook.com/ootoya/>
- Instagram：<https://www.instagram.com/ootoya.jp/>
- X：https://twitter.com/Ootoya_Gohan



株式会社大戸屋

URL	https://www.ootoya.com/
業種	飲食店・宿泊業
本社所在地	神奈川県横浜市西区北幸1-1-8 エキニア横浜 4F
電話番号	045-577-0114
代表者名	蔵人賢樹
上場	東証スタンダード
資本金	15億円
設立	1983年05月

当プレスリリースURL

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000299.000017712.html>

株式会社大戸屋のプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/17712

【本件に関する大戸屋へのお問い合わせ】

株式会社大戸屋 マーケティング部 担当：河瀬

TEL:080-3363-1737 E-mail:d-kawase@ootoya.co.jp