

ショウガとネギ油の風味が生きたあっさり塩味  
ワンツーチイ  
**万豚記 札幌店** さくっと  
map 2

JR札幌駅 地下鉄さっぽろ駅直結  
豚バラ青菜炒飯や白と黒の担々麺でお馴染み。9種の野菜を載せた「野菜タンメン」は毎日仕込む鶏ガラスープにショウガやネギ油を効かせており風味がよい。  
☎011・209・1385 札幌市中央区北5条西4丁目 アピオ ウェストB1F 図11:00~23:00 (図22:00) 図無 60 回1店舗2000円以上の利用で駐車料金2時間まで無料



野菜タンメン 880円  
11:00~17:00はご飯付き



▲2007年にオープンした中華レストラン

◀中細ストレートの麺が見えないほど野菜がたくさん

**マチコ先生チェック!**

麺にこれだけ野菜が入ると安心して、ショウガやネギ油は体を温め、免疫力をアップしてくれます。

ご飯との相性抜群!  
濃い味のしょうが焼き  
**カフェ ドルフラン** map 1 さくっと

JR札幌駅北口からすぐ  
1975年開業の喫茶店。自家製ダレに漬けたしょうが焼きとご飯の相性は言わずもがな。平日12時~13時は常連さんで満席なので避けるのがベター。



**マチコ先生チェック!**  
豚肉のビタミンB1と玉ねぎに含まれるアリシンは疲労回復効果があります。お疲れ気味の時にぜひ!

しょうが焼きライス (スープ付き) 700円  
デミコーヒー付き  
例 11:00~15:00  
その他の時間はデミコーヒーなしの650円で提供



▲40年以上変わらない店内。レトロな雰囲気です。

☎011・716・9188 札幌市北区北7条西4丁目1の1 トーカンビル1F 図7:00~20:30 (土曜は8:00~19:30) 図無 30 回なし

**マチコ先生チェック!**

豆板醤の唐辛子に含まれるカプサイシンは体脂肪を燃やし、血行を促進。エビには疲労回復効果があります。

**スタミナランチ 3!**

本場の調味料と手法で仕上げたコクと旨味の大エビチリ

札幌 四川飯店 map 3 さくっと

JR札幌駅 地下鉄さっぽろ駅直結  
1978年の開業以来、伝統的な四川料理を提供。熟成期間が異なる豆板醤2種と香味野菜を香ばしく炒めて作るチリソースは、コクと旨味が◎。

☎011・213・2606 札幌市中央区北5条西2丁目1 エスタ10F 図11:00~22:00 (図21:30) 図無 130 回1店舗2000円以上の利用で駐車料金2時間まで無料



◀卓は広くゆったりとした配置。3種の麻婆豆腐が大人気

大エビチリソース (自家製シューマイ付き) 1000円  
ご飯(おかわり1回まで無料)、選替わりスープ、サラダ、小鉢、デザート付き  
10/20~2017/1/31 12/23 2017/1/15 15日を除く 例 11:00~15:00 他日の時間は1300円で提供



▲身がプリとした大エビが5匹も入って満足度高し

いろいろな野菜が一度に食べられる  
スープはトマトもおすすめ!

MAHANA map 6 地下鉄さっぽろ駅8番出口直結 さくっと

10種ものスープを揃えるスープカレー店。「15種の野菜畑」の具は肉はなく野菜15品オンリー。スープはトマト(+80円)を選んでもおいしい!



15種の野菜畑 1050円

▶ガーリックソイスを使っていないあっさり系



◀前金制。入口すぐのレジカウンターで支払いを

**マチコ先生チェック!**

色とりどりの野菜には抗酸化作用があり、豆や卵でタンパク質も取れるので一皿で十分に体が喜びます。

炭火で香りもおいしい! ふっくらアツアツのホッケ

炭焼居酒屋とりの介 アピオ店 map 4 JR札幌駅 地下鉄さっぽろ駅直結 さくっと

焼き鳥メニューは20種以上。道内産の炭焼き真ホッケは、外側はパリッとしているが、厚めの身はふっくら。根菜がたっぷり入った豚汁付きだ。

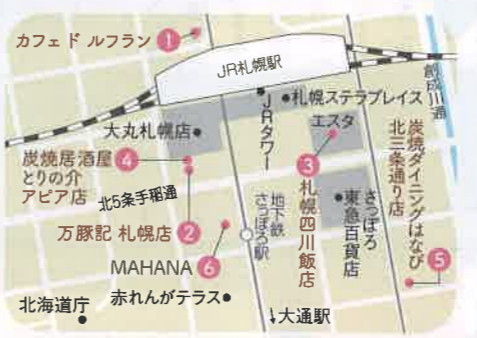


炭焼開きほけと野菜豚汁定食 895円  
ご飯(おかわり自由)と漬物付き  
例 11:00~16:00

☎011・209・3418 札幌市中央区北5条西4丁目 アピオ ウェストB1F 図11:00~23:00 図無 61 回1店舗2000円以上の利用で駐車料金2時間まで無料

**マチコ先生チェック!**  
ホッケには血液をサラサラにする脂質が含まれ、食物繊維の多い根菜の入った豚汁で好感度大の和定食!

◀醤油をたらした大根おろしと一緒に食べるとご飯が進む!



**マチコ先生チェック!**

緑黄色野菜やキノコがいいですね。ブロッコリーは老化予防、キャベツには胃腸を丈夫にする働きがあります。

10種の野菜をトッピング ご飯のおかわりもできる

炭焼ダイニングはなび 北三条通り店 map 5 地下鉄さっぽろ駅22番出口からすぐ

夜の看板人気はもつ鍋で、ランチはスープカレーと定食を用意。「10種のベジタブル」はブロッコリーやキャベツ、なすなど野菜のボリュームで食べ応え十分だ。



スープカレー 10種のベジタブル 918円

▲オリジナルのスープとソイスで食べやすい味に



▲カウンター席と足が伸ばせる掘りごたつ席がある

☎011・200・2941 札幌市中央区北3条西1丁目1の7 リッチモンドホテル札幌駅前1F 図11:30~15:00 (月~金、図14:30)、16:30~翌3:00 図無 59 回なし

取材メモ 「MAHANA」のベースとなるスープは、化学調味料を用いずガラヤコンツ、野菜を煮込んだもの。トマトやコナツといったオリジナル系4種のほかスパイシーなケイジャン系4種もあり、飽きずにいろいろな味が楽しめる。店主のイチオシはスモーク系2種。醤油を加えているので独特の風味だ。

取材メモ 「炭焼居酒屋とりの介 アピオ店」でランチメニューを食べるとソフトドリンクが108円で注文できる。またランチタイム中(11:00~16:00)も夜のメニューを提供しており、アルコールを含むすべてのドリンクが半額になる。「炭焼ダイニングはなび 北三条通り店」もランチ注文でソフトドリンクが108円。自家製デザートも人気だ。