

# シルクロード 通信

平成22年4月号

[発行者 株式会社ブライアンブルー]  
中央区北11条西14丁目(011-746-8666)  
http://www.brian-brew.com

発行日 平成 22年4月1日  
焼肉と料理シルクロード  
電話 011-716-1129  
アイリッシュパブ ブライアンブルー  
電話 011-746-6696

## 食べ放題、食べ飲み放題もリピーター増加中!

世間では草食系男子が増殖中ですが、シルクロードには無縁!  
とにかくたくさん食べたいという肉食系男子達集まれ

食べ飲み放題 お1人 4,200円(大人)  
120分(90分ラスト)3名以上 要予約  
食べ放題 お1人 2,700円(大人)  
1,800円(小学生)

カルビ・サガリ・ホルモンなど焼物が10種  
キムチ・ビビンバなどサイドメニューが7種

※食べ残しはお断りしております。

## ゴールデンウィークは営業時間が変わります

月日	ランチタイム	ディナータイム
4月29日	11:30~	17:00~22:00
4月30日	11:30~	17:00~22:30
5月1日	休業	17:00~22:30
5月2日	休業	17:00~22:00
5月3日	休業	17:00~22:00
5月4日	休業	17:00~22:00
5月5日	休業	17:00~22:00

### 臨時休業のお知らせ

5月10日(月)、11日(火)は、休業とさせていただきます。ご不便をおかけいたしますが何卒 ご容赦くださいませ。

## ~4月29日はニクの日~

毎月29日は 空クジなしの抽選会開催中です(宴会コース除く)  
~毎月恒例! 和牛フェアも同時開催 ブランド牛を格安で~

【食べ飲み放題割引券】  
**大人500円割引**  
=平日(月~金)限定=  
※その他券、他サービス併用不可  
H22年4月30日まで有効

## メニューが少しリニューアル!

グランドメニューとドリンクメニューは4月1日から  
ランチメニューは5月1日から新しくなります!

### ①TKGが定番に

たまごかけごはんセット 並盛 260円  
比内地鶏のたまごかけごはん 310円

「発売以来 絶好調につき定番に昇格しました」

### ②おやじセットも定番に

この一月で3回もおやじセットをご利用になったお客様も!!  
「こんなに安くて本当に大丈夫なの?」という心配の声が多数寄せられています。「確かに利益は度外視ですが、平日に賑わいがでることで、店もお客様から元気を頂いております。」と、田中店長の談。

### 平日限定の‘おやじ’セット

〈ちょつとずついろいろ〉

カルビ、サガリ、豚ホル3種、牛ホル2種  
イカ焼、キムチ、つまみキャベツ、ミニ冷麺

2名様から予約不要 飲み放題付 2,900円

### ③イベリコ豚が復活

函館産男爵黒豚が安定供給されなくなり取扱を断念。  
スペイン原産の、どんぐりを餌に肥育された高級黒豚のイベリコ豚を再投入。オレイン酸が豊富に含まれ甘みのある脂身が特徴的です。一度お試しください。

イベリコ豚ロース 1,200円

### ④赤玉スイートワインをハイボールで

ハイボール人気もここまで来ました。昔懐かしい 100年も愛され続けた 甘味ワインをソーダで割りました。  
赤玉ハイボール 350円  
白玉ハイボール 350円



irish pub

BRIAN BREW

からのお知らせ

## 4月16日(金) ハヤシの日

特別価格にてご提供!! 11:30~15:00

ハヤシライス 400円  
セットは+200円  
サラダ、スープ、ドリンク付き

### ゴールデンウィークの営業時間

~5月1日(土) 通常営業 17時~24時  
5月2日~5日 休業させていただきます  
5月6日~8日 通常営業  
5月10日 11日 臨時休業させていただきます

~姉妹店情報~



カジュアルフレンチとワインの店 ベルエトワール

### ★3つのコースをご用意いたしました。(要予約)

3,000円 スープ、前菜、有機野菜サラダ、肉料理、リゾット、デザート  
5,000円 アミューズ、前菜、温前菜、魚料理、肉料理、デザート  
8,000円 蝦夷アワビやフォアグラ、道産和牛などを使った特別コース  
※コースでは、100%道産ハルユタカ使用の自家製パン付  
※プラス2,000円で飲み放題もお付けできます

### ★二次会フランチもご用意いたしました

2名様から 前菜3種盛+飲み放題 2,800円

### ★ボトルフェア開催中 4月末まで

ボトルワイン全品10%~30%引き

中央区南7条西3丁目プラザ7・4浅井ビル5階  
電話 011-299-8005

### 栄養・健康セミナー

=自分の身体知っていますか? Part3=

今回は2回にわたってお話したBMIと体脂肪率の維持・減らし方についてです。

病気になりづらい体に近づけるために大切なことは、  
1に運動、2に食事、3に休養です。

運動には大きく分けて2種類あります。

①長時間続けられる運動(ウォーキング、水泳、ゴルフなど)

には体脂肪を減らす役割があり、

②短時間しか続けられない運動(筋トレなど)

には筋肉を増やし、運動をしていない時でも体脂肪を減らせる体を作る役割があります。

運動は継続して行うことが大切なので、最初は5分だけでも良いので、①②をセットに運動をしてみましょう。慣れてきたら徐々に時間を増やすと良いでしょう。お腹周りが気になるあなた!!自分の体を知って、動いてメタボ予備軍から抜け出しましょう!!

「監修」ブライアンブルー札幌ライラック病院事業所  
管理栄養士・健康運動指導士 伊丹 悠

### 田中店長の簡単料理レシピ

## 『牛肉のエスニック丼』

2人前 シルクロードでは、和牛バラのカッパという部位を使用していますが、切落し肉でも美味しいです。

〈材料〉		〈材料〉 B	
牛肉 切落	300g	カレー粉	小さじ1.5
たまねぎ	150g	豆板醤	小さじ2
オクラ	4本	ケチャップ	小さじ1
パプリカ赤	1/5玉	砂糖	小さじ1
たまご	2個	ヨーグルト	50ml
にんにく	1片	ブラックペッパー	少々
油	少々	塩	少々

①フライパンに油をひき 低温からにんにくを炒め、香りが油に移ったら、牛肉を炒め、続けて玉ねぎを炒めます  
②玉ねぎにも火が通ったら弱火にして、Bの調味料を入れ10分ほど煮込んで、塩・ブラックペッパーで調整  
③オクラとパプリカをきざんで、目玉焼きか生卵をお好みでのせて出来上がり!