

12月

～今月のお食事～



長芋のポターージュ

今月の一品目は、体も心もあつたまる♪ ほっこり長芋のポターージュです。長芋は新陳代謝を促し、消化を助ける働きがあります。

サーモンサラダとケーキサレ

クリスマスカラーのサーモンサラダとちょっとおしゃれなケーキサレの前菜です。サーモンは強い抗酸化作用があるので、美容にも嬉しい食材です。

左エ門風ローストビーフ

左エ門自慢のしっとりジューシーなローストビーフです。牛肉の豊富なナイアシンは血行をよくするので冷え性にも◎です。



とろけるエッグスラット

卵とマッシュポテトの新食感の一品です。卵黄にはレシチンがたっぷり含まれ、血栓を溶かし脳梗塞や心筋梗塞を予防する働きがあります。

蔵王大根の柚子肉みそのせ

出汁のしみこんだ蔵王大根はこっくりとした柚子肉みそをのせてどうぞ。柚子の香りに癒されてくださいね。

丸ごとトマトとバジルの炊き込みピラフ 香の物

トマトのリコピンはカロチンの2倍の抗酸化作用があり、強い抗がん作用があります。脂溶性なので油脂と一緒にとると吸収率が高まります。

焼きりんごとパイのアイスデザート サイフォンコーヒー

旨みが凝縮された焼きりんごとサクサクパイのちょっとリッチなアイスデザートです。香り豊かなサイフォンコーヒーと一緒にお召し上がりください。

