



～今月のお食事～



ねぎと生姜の卵スープ

ねぎと生姜は冷え性を改善する働きがあります。ぽかぽかと体を温めてくれる風邪予防にぴったりのスープです。

パンのサラダ

サクサク食感が楽しい香ばしいパンのサラダです。にんにくの風味が食欲をそそります♪

寒ブリのカレー風味照り焼き

脂ののった旬の寒ブリはDHAもたっぷり。コレステロールを抑え脳を活性化させる働きがあります。

白菜のピクルス

白菜は酒毒を解消し二日酔いにも効果があります。おつまみにもぴったりのピクルスです。

肉団子と青梗菜の春雨タジン

青梗菜はビタミンが豊富です。強い抗酸化作用と抗がん作用があります。食べ応えも十分なお鍋です。

春菊とお揚げの混ぜ込みごはん 香の物

カロチンを多く含む春菊は、お揚げの油と一緒に摂ると吸収率がアップします。春菊は鉄分も多く含むので、貧血予防にも効果的です。

黒ごまプリンとチーズケーキ サイフォンコーヒー

ふるふるの黒ごまプリンとちょっぴり大人の味わいのチーズケーキです。香り豊かなサイフォンコーヒーと一緒に召し上がりが嬉しいです。

