



酒粕のヴィシソワーズ

酒粕には高い栄養効果があります。また、酒粕に含まれるセラミドは美肌のもと！シミ予防にも効果大な夏のスープです。

チアシード入りヨーグルトソースサラダ

チアシードは食物繊維が豊富で、水分と混ぜると10倍以上に膨らむためダイエットにも◎。サラダのソースにはこんなふうにヨーグルトを使うとカロリーダウンできるのでオススメです。

左エ門風ローストビーフ

ジューシーにさっぱりと食べやすく仕上げました。牛もも肉には女性に嬉しい美容効果の高いビタミン類が豊富に含まれています。

コーンと枝豆の冷やし茶碗蒸し

旬の野菜を使った、のどごしつるんとさわやかな冷やし茶碗蒸しは、食欲のないときにもぴったりです。

夏野菜のカレー鍋

野菜がたっぷり食べられるカレー鍋です。カレーのスパイスには内臓を元気にしてくれる働きがあります。夏バテ気味の方にもぜひ食べていただきたい一品です。

自家製なめたけのおろし蕎麦 香の物

大根おろしの辛味成分には抗菌作用や消化促進作用などがあり、熱に弱いため生で食べるのがオススメです。左エ門特製の自家製なめたけがよく合います♪

ラムレーズンアイスとパウンドケーキ フルーツ添え サイフォンコーヒー

今月のデザートは、大人の味わいラムレーズンアイスとしっかりとパウンドケーキ、フルーツ添えです。

香り豊かなサイフォンコーヒーと一緒にどうぞ。

