



～今月のお食事～

トマトとオクラのスープ

今月の一品目は、さっぱりいただける夏のスープです。トマトの強い抗酸化作用はシミやシワの予防や、アンチエイジングにも効果があります。

豆腐と水菜のサラダ 納豆ドレッシングで

納豆は血栓を予防し、血液をサラサラにする働きがあります。とろみとコクのある味わいがあっさりサラダによく合います

ブラジル風チキンソテー トマトソース添え

スパイスを効かせたチキンソテーは酸味のあるトマトソースで。スパイスにはいろいろな効能があり新陳代謝を促してくれるので暑い夏にオススメです。

明太子としらたきのまさご和え

しらたきは食物繊維が豊富で低カロリーなので、ダイエットにもうれしい食材です。おつまみにもぴったりな一品です。

左エ門風豚しゃぶタジン

旨味たっぷりの野菜と豚肉を左エ門のしゃぶしゃぶでどうぞ。豚肉は疲労回復効果があるので、夏バテ防止にも◎です。

甘辛ごぼうと牛肉の混ぜごはん 香の物

ごぼうは食物繊維やカリウムが豊富で利尿作用があるためむくみなどにも効果があります。甘辛い味わいがあと引く美味しさです。

濃厚抹茶のチーズケーキ 季節のフルーツ添え サイフォンコーヒー

ちょっぴり大人の味わい♪濃厚抹茶のチーズケーキと季節のフルーツ添え、香り豊かなサイフォンコーヒーのセットです。

