



～今月のお食事～

モロヘイヤと鶏手羽のスープ

モロヘイヤは栄養価の高い野菜です。ねばねば成分のムチンが胃壁を保護してくれるので、夏バテで弱った胃にも◎なスープです。

ポテトの生ハム包み 彩りサラダ

ポテトサラダを生ハムで包んでみました。彩り豊かな野菜と共にご賞味下さい。

揚げないヘルシーエビカツ

海老は良質なたんぱく質を含み、強い抗酸化作用があるので美容に嬉しい食材です。サクッとふんわり軽い食感があとひく美味しさです。

食物繊維たっぷり きくらげと糸こんにゃくの酢の物

きくらげとこんにゃくは低カロリーで食物繊維が豊富なので、便秘気味の方やダイエット中の方にもおすすめの組み合わせです。

しそ入りお豆腐ワンタン

さわやかなしそ入りのお豆腐ワンタンは、左エ門風にタジンでどうぞ。ツルンとしたのどごしが、食欲のないときでも食べやすい一品です。

焼きとうもろこしごはん 香の物

香ばしい焼きとうもろこしのやさしい甘さが味わえるごはんです。とうもろこしのビタミンB1は疲労回復効果があるので、酷暑で疲れた体にも最適な食材です。

左エ門風クリームあんみつ サイフォンコーヒー

今月のデザートは、とろりとコクのある黒蜜がたまらない左エ門風クリームあんみつです。香り豊かなサイフォンコーヒーと、一緒にどうぞ。

