



～今月のお食事～



長芋のポターージュ

ミネラル、食物繊維たっぷりのとろり長芋のポターージュです。長芋のネバネバは糖質の吸収を遅らせてくれるので、血糖値の上昇を抑えてくれます。

蔵王の梨と水菜のサラダ

シャキシャキとした歯ざわりが楽しい、みずみずしいサラダです。梨は水分が多く解熱作用があるので、風邪で熱があるときなどオススメの食材です。

ポークソテー ジンジャーソース添え

生姜が効いたジューシーなポークソテーです。加熱した生姜は、体を温めたり血行をよくしたり、新陳代謝を高める働きがあります。

ごぼう入り大学芋

カリッとほっくり食感のごぼう入り大学芋です。ごぼうもさつま芋も食物繊維が豊富なので、便秘気味の方にも嬉しい一品です。



左エ門風おでん

具沢山の左エ門風おでんは、寒くなってきた今の時期にぴったりです。コクのあるお出汁でコトコトと煮込みました。あつまってくださいね♪

秋茄子ごはん 香の物

旬の秋茄子を使って香ばしいごはんに仕上げました。ナスの紫色、ナスニンには強い抗酸化作用があり、抗がん作用や美容にも◎です。

かぼちゃのプリン サイフォンコーヒー

今月のデザートは、左エ門特製かぼちゃプリンです。こっくり優しい甘さが口に広がります。香り豊かなサイフォンコーヒーと一緒にどうぞ。

