



～今月のお食事～



### ほうれんそうのポタージュ

今月の一品目は、旬のほうれん草とじゃがいもの冬のポタージュスープです。ビタミン豊富で風邪予防にもぴったりです。

### 大根とれんこんのじゃこのせパリパリサラダ

大根に含まれる消化酵素は胃腸の働きをたかめてくれる効果があります。サラダのように生で食べるのがおすすめです。じゃこをのせてカルシウムもたっぷり！食感楽しいサラダです。

### 鱈の香草パン粉焼き

鱈は低カロリー・高タンパクな魚なので、ダイエット中の方にも嬉しい食材です。ヘルシーに、揚げずに香ばしくパン粉焼きに仕上げました。

### 春菊とにんじんの黒ごま和え

春菊と人参に含まれるカロチンや、黒ごまのポリフェノールには強い抗酸化作用があり、アンチエイジングにも効果的な一品です

### 豚バラ肉のもつ鍋風

もつ鍋風の旨味たっぷりなお鍋です。豚肉に多く含まれるビタミンB1は美肌づくりにも◎！女性に嬉しい食材です。

### 福豆ごはん 香の物

大豆イソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンに似た働きをするので、ホルモンのバランスの乱れを整えてくれます。

### チョコスフレケーキ アイスクリーム添え サイフォンコーヒー

ふわふわと軽い口当たりが食べやすい♪チョコスフレケーキにアイスクリームを添えて。

薫り高いサイフォンコーヒーと一緒に召し上がりください。

