



~今月のお品書き~



### 三つ葉と卵豆腐のスープ

今月の一品目は、春の香りの三つ葉と卵豆腐が優しい味わいのスープです。三つ葉の香りには癒しの効果があるとされています。

### 苺と生ハムの春サラダ

彩り華やかな春のサラダです。苺はビタミンCがとても豊富です。強い抗酸化作用でガンの予防や風邪の予防、美肌づくりにもオススメです。



### チキンのチーズロール カレー風味

鶏胸肉を使っているのでヘルシーです♪ ちょっとスパイシーにカレー風味に仕上げました。カレー粉には食欲増進の効果があります。



### 左エ門風しゃぶしゃぶ

左エ門風豚しゃぶは、旬のお野菜もたっぷりといれて具沢山にしました。栄養バランスもばっちり！特製だれでお召し上がりください。

### 長芋の柚子しょうゆ漬け

長芋は滋養強壮、消化促進に効果があり、古くから漢方として用いられてきました。爽やかな香りの柚子しょうゆ漬けでどうぞ。

### 海老の押し寿司 香の物

お祝いには欠かせない海老は強い抗酸化作用を持ち、低脂肪で良質なたんぱく質を含んでいます。女性に嬉しいアンチエイジングにも◎な食材です。

### 黒ごまプリンとお醤油カステラ サイフォンコーヒー

こっくりとした甘さの黒ごまプリンとしっとりお醤油カステラを香り豊かなサイフォンコーヒーと一緒に。ちょっと大人のスイーツです。

