



～今月のお食事～

春キャベツと卵のトマトスープ

今月の一品目は、旬の春キャベツの甘さが際立つトマトスープです。トマトは昆布などと同じ旨味成分のグルタミン酸を含み、熟すほど旨味が増します。出汁としてもトマトはいい仕事をしてくれます。

キウイとナッツのグリーンサラダ

キウイはビタミン、ミネラルを豊富に含み、アンチエイジングにも◎なフルーツです。ナッツのカリカリ食感が楽しいサラダでどうぞ。

肉じゃがチーズパイ

じゃがいもにはビタミンCがたっぷり含まれており、でんぷんで守られているので加熱しても壊れにくいのが特徴です。とろ〜りチーズで旨みをプラスしました。さくさくのパイでお召し上がりください。



パセリとじゃこの人参しりしり

人参しりしりは沖縄の郷土料理です。しりしりは沖縄の方言でせん切りという意味だそうです♪
左エ門風に、パセリとじゃこを入れて風味豊かに仕上げました。

春野菜たっぷりポトフ

旬の春野菜を使った栄養満点のポトフは、食べごたえも十分です。一皿でたくさんの野菜が取れるので、野菜不足の方にもおすすめです。今だけの美味しさを存分に味わってくださいね♪

ベビーホタテごはん 香の物

上品な味わいのベビーホタテごはんです。ほたては低カロリー・高タンパクで、タウリンを多く含みます。タウリンは、眼精疲労や肝機能を高める効果があります。

シフォンケーキ&アイスクリーム添え サイフォンコーヒー

ふわふわの左エ門特製シフォンケーキはアイスクリームを添えて香り豊かなサイフォンコーヒーと一緒にどうぞ。

