



## ～今月のお食事～

### 桃のスープ

今月の一品目は、クリーミーな桃のスープです。  
桃は食物繊維が豊富なので、腸内環境を整え便秘を防いでくれます。  
美肌にも◎！女性に嬉しい果物です。

### ポン酢ジュレサラダ

見た目も涼やかなポン酢ジュレは、オクラや長芋などのスタミナ野菜をからめてどうぞ。ぬめり成分ムチンは、たんぱく質の消化吸収を助ける働きがあります。



### タンドリー風かじき

低脂肪、高タンパクのかじきは、ダイエット中の方にもオススメの食材です。夏にぴったり！ピリッとスパイスを効かせてタンドリー風に仕上げました。

### なすのソース風味煮

なすは古くから漢方に用いられてきました。体の熱を冷ましたり利尿作用などの効果があります。  
左エ門風に、コクのあるソース風味で お召し上がりください。

### 夏野菜タジン鍋

ビタミン豊富な夏野菜を、旨味たっぷりのトマトベースのお鍋にしました。トマトの赤リコピンには、ベータカロチンの2倍の抗酸化作用があり強い抗がん作用があります。

### 三十穀米と香の物

もちもち、プチプチ食感も楽しい三十穀米は、ビタミンやミネラル食物繊維が豊富です。左エ門自家製の香の物がよくあいます。

### 手作り葛きりとスイカ サイフォンコーヒー

暑い日にぜひどうぞ！のどごしつるりん♪涼やかな手作り葛きりと季節のスイカを香り豊かなサイフォンコーヒーと一緒に。

