

3月

～今月の献立～



おろしれんこんスープ

今月の一品目は、あったかれんこんのスープです。れんこんは胃の粘膜を増強して、胃炎や胃潰瘍を防ぎ、消化不良の改善や疲労回復に効果があります。

春菊とレタスの左エ門風あえ

春菊、レタス、えのきだけの食感楽しい左エ門風和え物です。春菊は漢方では古くから風邪薬に用いられてきました。血流を整え精神を安定させる働きがあります。

左エ門風肉だんごのクリーム煮

ふんわりハーブの香る肉だんごは、マッシュポテトとジャムを添えて。左エ門風クリーム煮でお召し上がり下さい。

あさり鍋

旬のあさは、お鍋にしました。旨味たっぷりのスープをどうぞ。あさは、タウリンが豊富なので、高血圧や動脈硬化、血栓などの血管障害の改善や予防に効果的です。

豆腐とほうれん草の白和え

ほうれん草は鉄や葉酸など造血作用に必要な成分が豊富に含まれているので、貧血予防に◎！
特に女性は意識的に取りたい野菜です。女性に嬉しいお豆腐とあわせて白和えにしました。

いなりずし 香の物

ジューシーお揚げと酢飯がよく合います。油揚げに含まれる大豆イソフラボン、女性ホルモンエストロゲンに似た働きがあるので、更年期障害の改善や前立腺がんの予防に効果を発揮します。

いちごのムース サイフォンコーヒー

甘酸っぱい、さわやかないちごのムースです。
香り豊かなサイフォンコーヒーと一緒に召し上がり下さい。

