



～今月の献立～



アスパラのポタージュ

アスパラに含まれるアスパラギン酸は、体力の回復や滋養強壮に力を発揮します。体がほっこり温まるポタージュスープでどうぞ。お疲れ気味の方にもおススメです。

とうふと野菜のサラダ

らっきょうがアクセントのお豆腐と彩り野菜のサラダです。らっきょう特有の香り成分硫化アリルは、ガンを予防し血栓を防ぐ効果があるため、日頃から数粒常食したい食品にあげられています。

豚肉のクルミ味噌焼き

クルミは良質なタンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル類を豊富に含んでいるため、昔から体力増強や老化防止、美容などに用いられてきました。香ばしいクルミ味噌が豚肉によく合います。

「左エ門」風だんご（魚のすりみ入り）鍋

干しエビや干し椎茸、お魚の旨みたっぷり！ちょっぴりエスニックな左エ門特製お魚だんごのお鍋です。旨みがしみ出たスープは後引くおいしさです。

旬の竹の子とふきの煮物

竹の子は食物繊維が豊富なので、便秘の解消や大腸がんの予防をしてくれます。またコレステロールの吸収を妨げるので、動脈硬化の予防にも役立ちます。ふきと一緒に味わい深い煮物にしました。

わらびご飯 香の物

旬のわらびを使ったご飯は今だけのおいしさです。蔵王の春を感じてくださいね♪自家製の香の物と一緒に。

ココナッツとバナナのパウンドケーキ サイフォンコーヒー

ココナッツが香る、しっとりとした口当たりのココナッツとバナナのパウンドケーキです。香り高いサイフォンコーヒーとお召し上がり下さい。

