



～今月の献立～



桃のスープ

今月の一品目は、蔵王町産の甘い桃を使ったスープです。桃は食物繊維やカリウムが豊富なので、便秘やむくみの解消に効果的です。美容にも嬉しい食材です。

トマトサラダ左エ門風

丸ごとトマトのビタミンたっぷりサラダです。トマトには多くの効果があります。赤い色素成分リコピンは強い抗酸化作用がありガン予防や美肌にも効果があります。

豆腐クリームのグラタン

ホワイトソースを使わずに、なめらかな豆腐クリームを使用したヘルシーなグラタンです。遠刈田名物の豆腐を使用しました。

めかじきのゆずこしょう汁鍋

めかじきは低脂肪高タンパクなお魚なので、ダイエットにもオススメの食材です。ぴりりとゆずこしょうを効かせたお鍋どうぞ。

ピーマンの昆布和え

ピーマンはビタミンCが豊富です。ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、紫外線によるシミ・ソバカスを防いでくれます。旨味たっぷり昆布和えどうぞ。

焼きとうもろこしご飯 香の物

甘くて香ばしい焼きとうもろこしご飯です。とうもろこしはデンプンのほか、若返りビタミンと呼ばれるビタミンEや味覚障害を予防する亜鉛など、豊富なビタミン、ミネラルを含んでいるバランス食品です。

スイカのソーダジュレとサイフォンコーヒー

夏にぴったり！シュワっとはじける爽やかスイカのソーダジュレです。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。

