



～旅館三治郎姉妹店「菜食左エ門」2019年1月の献立～

水晶大根お吸い物

大根から透けた海老がまるで水晶のようなお吸い物です。
海老の甘みは豊富に含まれるアミノ酸によるもので、肥満や糖尿病の予防に効果があります。

キャベツとコーンのコールスロー風

マヨネーズを使わずにヘルシーに仕上げました。キャベツ、コーンは食物繊維が豊富なので便秘気味の方にもオススメのサラダです。

鰯の漬け焼き

出世魚「鰯」は、香ばしい漬け焼きでどうぞ。鰯はDHA、EPAを多く含みます。これらは中性脂肪を減らし善玉コレステロールを増やしてくれるので、生活習慣病を予防する働きがあります。

味噌鍋うどん

かぼちゃやほうれん草、白菜など旬の野菜をたっぷり入れた味噌鍋うどんは寒い日にぴったりです。体がポカポカと温まりますよ。

たこときゅうりのおろしあえ

たこは血圧を下げ肝臓を強化するタウリンの宝庫です。さっぱりとしたおろしあえにしました。大根には胃腸の消化吸収を高める消化酵素が含まれるので、おつまみにも◎な一品です。

お赤飯風古代米 香の物

もちもちとした食感の黒米はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。自家製香の物がよく合います♪

あずきとみかんのミルク寒天寄せ サイフォンコーヒー

優しい甘さのあずきとみかんのミルク寒天寄せです。
香り豊かなサイフォンコーヒーと一緒に召し上がりください。

2019年も菜食左エ門を、変わらぬご愛顧宜しくお願い致します。

菜食左エ門スタッフ一同

