



～旅館三治郎姉妹店「菜食左エ門」2月の献立～

台湾風豆腐のスープ

今月の一品目は台湾風豆腐のスープです。体がぽかぽかと温まります。お豆腐はアミノ酸バランスに優れた良質なタンパク源です。

チョップサラダ

ソーセージやお豆、色々なお野菜を小さく刻んで和えました。食感も楽しい彩りサラダは栄養バランスも◎です。

かわりロールキャベツ

かわりロールキャベツはクリーミーなホワイトソースでお召し上がりください。何が入っているかは食べてのお楽しみです♪キャベツは、がんを強力に予防する栄養成分が豊富に含まれています。

雪ちぢみの煮浸し

甘みの強い雪ちぢみは油揚げと煮浸しにしました。雪ちぢみはビタミンCやカロテンが豊富なので、風邪の予防にもぴったりの食材です。

仙台せり（合鴨）鍋

仙台名物せり鍋は旨味の強い合鴨を使用しました。せりはビタミンミネラルが豊富な野菜です。独特の香りには鎮静作用があるといわれています。

福豆ごはん 香の物

炒り大豆が香ばしい福豆ごはんです。大豆イソフラボンは女性ホルモンに似た働きがあり、更年期障害を緩和し前立腺がんの予防などにも効果があります。

豆腐ティラミスとまきまきロール サイフォンコーヒー

今月のデザートは、ヘルシーな豆腐ティラミスとしっとり生地のまきまきロールです。香り高いサイフォンコーヒーと一緒に召し上がりください。

