

# 3月

～旅館三治郎姉妹店菜食左エ門3月の献立～



## 早春の緑ポターージュ風

春を感じさせるグリーンピースのポターージュスープです。  
グリーンピースはアミノ酸バランスに優れており、必須アミノ酸のリジンは脳を活性化し、集中力を高めてくれます。

## リンゴとツナの野菜サラダ

さくさくとしたリンゴの食感楽しいビタミンサラダです。  
りんごの豊富なカリウムは、余分な塩分を排出し高血圧を予防する働きがあります。

## 鱈のトマトソースかけ

旬の鱈は旨味たっぷりのトマトソースをかけてどうぞ。  
鱈は良質なタンパク質やビタミン、DHAなどが豊富です。

## 左エ門風だまこ鍋

秋田名物だまこ鍋は、左エ門風に具たくさんにしました。  
栄養も満点です♪もちもちとしただまこと味わい深いスープがよくあいます。

## 菜の花たまごとうふ

菜の花は、βカロチン、ビタミンC、葉酸などが豊富です。  
また、カリウムや鉄分なども他の野菜より多く含んでいるため栄養価に優れた野菜です。

## 薬味すし 香の物

大葉やみょうがなどの薬味と食感楽しい漬け物を入れた彩り鮮やかな薬味すしです。大葉独特の香りには強い抗酸化作用があり、防腐効果も高いので食中毒を予防します。

## 甘酒ゼリー&あられ サイフォンコーヒー

飲む点滴と言われる甘酒は栄養価が高く、腸内環境を整える働きもあります。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。

