

# 4月

～旅館三治郎姉妹店菜食左エ門4月の献立～



## ★赤パプリカのポタージュ

赤パプリカはビタミンC、E、カロテンが多く栄養価の高い野菜です。また赤の色素には強い抗酸化作用があるため、生活習慣病の予防にも役立ちます。

## ★シーザーサラダ

しゃきしゃきの新鮮野菜は温泉卵をのせて。コクのあるドレッシングがよく合います。鶏卵はタンパク質、ビタミン、ミネラルが豊富なので完全食品といわれています。

## ★北欧風肉だんごのクリーム煮

ふんわり肉だんごのクリーム煮はマッシュポテトを添えて。北欧風にジャムをつけてお召し上がりください。

## ★春をつげる白魚鍋

旬の白魚は、たっぷり野菜のあったかお鍋にしました。白魚は丸ごと食べられるのでカルシウムが豊富です。骨粗鬆症予防や育ち盛りのお子さまにもおすすめの食材です。

## ★薬味のせとうふ

食感が楽しい薬味のせとうふはおつまみにもぴったり。豆腐に含まれる大豆サポニンが脂質の代謝を促進し血液中に脂質が増えるのを防いでくれます。

## ★ご飯 香の物

桜がほんのりと香る、春を感じるご飯です。自家製香の物と一緒に召し上がりください。

## ★ココナッツミルクゼリー サイフォンコーヒー

今月のデザートは、なめらかな口当たりのココナッツミルクゼリーです。香り豊かなサイフォンコーヒーがよくあいます♪

