

# 6月

～旅館三治郎姉妹店「菜食左エ門」6月の献立～



## にらとみそミルクスープ

にらは、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な緑黄色野菜です。また、にらには保温作用があり、胃腸の冷えを温め、冷え性や神経痛を改善する働きがあるといわれています。こくのあるみそミルクスープでどうぞ。

## 鶏肉とたたききゅうりオニオンサラダ

玉ねぎには薬効成分が多く含まれています。玉ねぎの臭気成分硫化アリルの一種アリシンは、ビタミンB1の吸収を助け新陳代謝を、活発にします。食感楽しいサラダでお召し上がりください。

## 魚の中華あんかけ

パプリカやピーマンなどの彩り鮮やかな中華あんが食欲をそそる一品です。ピーマンやパプリカはビタミンCが多いので肌荒れやしみそばかすを防ぎます。また、パプリカはピーマンよりもビタミンCが多く栄養価が高いのが特徴です。

## 左エ門風カレー鍋

豚肉やじゃが芋・ミニトマト・スナップえんどうなど、具だくさんの旨みたっぷりの左エ門特製カレー鍋です。カレーのスパイスで元気に梅雨を乗り切りましょう！

## 絹とうふとにら薬味

パンチの効いたにら薬味がお豆腐とよく合います。にら独特の強い香りは、サルモネラ菌などの病原菌を退治する強力な働きがあります。また、食欲増進を促し、弱った内臓の働きを整えてくれます。

## 蒨とじゃこの炊き込みご飯 香の物

特有の風味と歯ざわりを持つふきは、日本原産の野菜の一つです。体内の老廃物をスムーズに排出する働きがあります。じゃこと合わせてカルシウムたっぷりの炊き込みご飯でどうぞ。

## オレンジムース サイフォンコーヒー

今月のデザートは爽やかな風味のオレンジムースです。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。

