

# 7月 ~今月の献立~



## ヴィシソワーズ

今月の一品目はじゃがいもの冷製スープです。じゃがいもはカリウムの王様といわれるほどカリウムが豊富に含まれています。高血圧の予防や、アレルギー体質を改善する働きもあります。

## マカロニとミックスビーンズサラダ

彩り野菜と食物繊維豊富なミックスビーンズ、マカロニのサラダは栄養バランスも◎です。豆の食物繊維は整腸作用にも効果があります。

## なすとズッキーニの肉巻き梅風味

なすの紫色ナスニンは強い抗酸化作用があります。また、がんの前兆となる細胞の染色体異常を修復する働きもあります。ズッキーニ、エリンギと一緒にさっぱりジューシーな梅風味の肉巻きにしました。

## 白身魚のそば蒸し鍋

そばに含まれるルチンは毛細血管を丈夫にし、動脈硬化を防ぐ働きがあります。また、記憶力や集中力の向上に役立つとされています。白身魚やきのこをのせて、風味豊かなそば蒸し鍋どうぞ。

## 遠刈田温泉名物のとうふ肉そぼろのせ

遠刈田温泉名物のお豆腐には甘辛い肉そぼろをのせて。おつまみにもオススメな一品です。豆腐に含まれるダイズサポニンには、高脂血症や高血圧、動脈硬化の予防にも効果的です。

## しょうがと油揚げごはん 香の物

しょうがが香る味わい深い炊き込みご飯です。しょうがの辛味成分には、DNAが傷つくのを防ぐ働きがあります。傷ついたDNAは、がん発生の大きな原因となります。独特の香りには、胃を丈夫にする働きもあります。

## とうふプリン 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ヘルシーなとうふプリンです。香り豊かなサイフォンコーヒーと一緒に召し上がり下さい。

