



～姉妹店菜食左エ門8月の献立～



桃のスープ

今月の一品目は、クリーミーな桃の冷製スープです。桃は食物繊維が豊富なため整腸作用があり、便秘気味の方にもおすすめの食材です。

トマト左エ門風サラダ

大きなトマトのひんやりジューシーなサラダです♪トマトの赤い成分リコピンには強い抗酸化作用があり、がん予防などに効果があります。美肌にも◎！

太刀魚のグレープフルーツ焼き

夏が旬の太刀魚は酸味が爽やかなグレープフルーツ焼きどうぞ。グレープフルーツはビタミン類が豊富ですが、糖質が少なく低カロリーなので、ダイエット中の方や血糖値の高い方のビタミンC補給にぴったりです。

グリーンカレー鍋

ほうれん草を使った野菜たっぷりの左エ門特製カレー鍋です。ほうれん草は鉄や葉酸など造血作用に必要な成分が豊富に含まれているため、貧血予防に効果があります。

やっことうふ（遠刈田名物）

遠刈田名物のお豆腐はシンプルにやっこでどうぞ。大豆に含まれるイソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをするため更年期障害を緩和し前立腺がんの予防などにも効果を発揮します。

焼きとうもろこしご飯 香の物

香ばしい焼きとうもろこしの炊き込みご飯です。とうもろこしは主成分のでんぷんのほか、ビタミンやミネラルも豊富なバランス食です。自家製香の物と一緒にどうぞ。

スイカのソーダジュレ サイフォンコーヒー

今月のデザートはしゅわっと楽しいスイカのソーダジュレです。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。

