



～旅館三治郎姉妹店「菜食左エ門」9月の献立～



ミニトマトのスープ

トマトの赤い色素リコピンには強い抗酸化作用があり、がんの予防に効果があります。また、酸味成分には胃腸を整えて気分をすっきりさせ、疲労回復する働きもあります。温かいスープでどうぞ。

豆腐と水菜のサラダ

食感楽しいお豆腐と水菜のサラダは納豆ドレッシングをかけてお召し上がりください。納豆は血栓を溶かす作用に優れ、脳血栓や心筋梗塞の予防に効果を発揮します。

魚のフライ サルサソース添え

カリッと揚がったお魚のフライは、さわやかな自家製サルサソースを添えて。サルサソースに入っているトマトの酸味と玉ねぎのビタミンB1には疲労回復の働きがあるので、疲れがとれない方にもオススメの一品です。

長いもとセロリ、ベーコンのミルクスープ

長芋はいも類の中で唯一、生で食べられるので栄養を損なわずにとれるのが魅力です。ぬるぬる成分のムチンは胃炎や胃潰瘍の予防改善に効果があります。

にんじんしりしり（沖縄郷土料理）

千切りにした人参と卵を炒めた優しい味わいの沖縄の家庭料理です。しりしりは沖縄の方言で千切りという意味だそうです。人参のベータカロテンの強い抗酸化作用は、特に肺がんの効果があります。

舞茸ごはん 香の物

香りも楽しめる舞茸の炊き込みご飯です。舞茸は食物繊維が豊富で低カロリーなので、ダイエット中の方にもオススメの食材です。自家製香の物がよく合います♪

フルーツ入り杏仁とうふ サイフォンコーヒー

たっぷりフルーツが嬉しいなめらかな口当たりの杏仁とうふです。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。

