

# 12月



～旅館三治郎姉妹店「菜食左エ門」12月の献立～

## 葱と白菜のポタージュ

今が旬の白菜と葱を使った、優しい味わいのあったかポタージュスープです。葱には風邪を予防し疲労回復を促進させる働きがあります。

## 冬野菜のマリネ

ごぼうやれんこん、大根、ねぎ、カリフラワーなどの冬野菜をたっぷり使ったマリネです。  
食物繊維豊富な野菜で美容にも嬉しい一品です。

## 油淋魚（ユーリンユイ）

カリッと揚げたタラに甘酸っぱいソースをかけた一皿です。  
タラはタウリンを多く含み、高血圧や動脈硬化も予防するヘルシー魚です。

## 左エ門風ミネストローネ鍋

トマトや野菜、お肉の旨みがたっぷりの具たくさん鍋です。  
トマトの酸味には、胃の調子を整え疲労を回復する働きがあります。

## 遠刈田名物とうふ

遠刈田温泉名物のお豆腐はシンプルな奴でお召し上がりください。  
豆の美味しさがしっかりと感じられる一品です。

## とろろご飯 香の物

とろろは疲労回復と体力増強のスタミナ野菜です。  
生で食べられる唯一のイモ類なので、栄養を損なわず取れるのが魅力です。風邪予防にも◎です。

## パウンドケーキ サイフォンコーヒー

バターが香るしっとり美味しいパウンドケーキです。  
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。

