



## ～旅館三治郎姉妹店菜食左エ門 11月の献立～

### レンコンのポタージュ

レンコンはビタミンCが豊富なため、シミやソバカス、肌荒れを防ぐ働きがあります。また、風邪やインフルエンザの予防にも役立ちます。ほっこりクリーミーなポタージュスープでどうぞ。

### 野菜ジュレサラダ

山芋やオクラなど、ネバネバスタミナ野菜を使った彩り鮮やかなサラダです。このネバネバ成分には血圧を下げる働きがあり効能を十分に活かすには生で食べるのがおススメです。

### 蔵王大根ステーキとイカ添え

旬の蔵王大根は、アツアツジューシーなステーキでお召し上がりください。和風ソースのアクセントに高菜漬けを使っています。柔らかなイカを添えて。

### トマトと鶏肉の和風鍋

トマトの旨味たっぷりの具たくさんな和風鍋です。トマトの酸味成分には、胃の調子を整え気分をスッキリさせ、疲労を回復させる働きがあります。

### 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。

### 新米（こしひかり） 香の物

強い粘りと旨味が特徴のこしひかりの、ぴかぴかの新米です。今だけの美味しさをどうぞ！自家製香の物がよく合います。

### かぼちゃのプリン サイフォンコーヒー

なめらかな口当たりの濃厚かぼちゃプリンです。香り豊かなサイフォンコーヒーと一緒に召し上がりください。

