



3

March

～旅館三治郎姉妹店菜食左エ門3月の献立～



### 人参ポタージュ

今月の一品目は、あったか人参ポタージュです。人参に多く含まれるベータカロチンは強い抗酸化作用があり、免疫力や抵抗力を高めがん細胞の発生を抑制します。特に肺がんの予防に効果があるとされています。

### ツナの和風コールスロー

シャキシャキ食感♪ぴりりアクセントのきいた和風コールスローです。キャベツに含まれるビタミンUは別名キャベジンとも呼ばれ胃や十二指腸壁の傷ついた粘膜を修復し、潰瘍を改善させる働きがあります。

### 油を使わない海鮮和風カツ

海老や白身魚などを使った油で揚げないヘルシーな和風カツです。海老に含まれるタウリンは、血中の中性脂肪を減らしコレステロール値を下げる働きがあります。

### 遠刈田名物とうふ

しっかりとした旨みのある遠刈田名物のおとうふは、シンプルな冷奴でどうぞ。豆の美味しさが味わえます。

### 豚バラとねぎいっぱいのお鍋

体がぽかぽか温まる、ねぎいっぱいのお鍋です。ねぎの香り成分アリシンは、のどの痛みや咳、痰をしずめ、冷え性の改善にも効果があります。

### まぜ寿し 香の物

いろいろな具を混ぜた、見た目もたのしいまぜ寿しです。自家製香の物がよく合います。

### ひな祭り三色かんデザート サイフォンコーヒー

ひな祭りにぴったりな、いちご、ミルク、抹茶の三色かんです。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。

