



2

February

～旅館三治郎姉妹店「菜食左エ門」2月の献立～



大根ポタージュ

今月の一品目は、旬の大根を使った優しい甘さのクリーミーなポタージュスープです。豆乳を使ってヘルシーに仕上げました。

ミックスココロサラダ

色とりどりのお豆や野菜、ソーセージが入った見た目もかわいいココロサラダです♪お豆は良質なたんぱく質や食物繊維が豊富なので、ダイエット中の方にもうれしい食材です。

ほうれん草入りハンバーググラタン

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、貧血気味の方におススメの食材です。
また、豊富なカロテンは肌荒れを防ぐ働きもあります。
ジューシーなハンバーググラタンでどうぞ。

あんこう鍋

旬のあんこうは、低カロリーで良質なたんぱく質がとれるお魚です。
スープが自慢です♪あったかお鍋でお召し上がりください。

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。

じゃこ奈良漬のせご飯 香の物

ぽりぽりと音も楽しい奈良漬けとじゃこをごま油で炒めてほかほかご飯にのせました。自家製の香の物がよく合います。

干しぶどうの天板バナナケーキ サイフォンコーヒー

しっとり食感の干しぶどう入り天板バナナケーキです。
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。

