



～旅館三治郎姉妹店「菜食左エ門」4月の献立～



グリーンピースのポタージュ風

今月の一品目は、鮮やかなグリーンが春らしいグリーンピースのポタージュ風スープです。グリーンピースは健脳効果のあるリジンなどを含んでおり、アミノ酸バランスに優れた食品です。

ニース風サラダ

じゃがいもやゆで卵、オリーブ、色とりどりの野菜を使ったビタミンたっぷりサラダです。じゃがいもは「カリウムの王様」といわれ高血圧の改善やむくみの解消などに効果があるカリウムを豊富に含んでいます。

鶏ももとそら豆左エ門風

ジューシーな鶏もも肉とそら豆は、左エ門特製バルサミコソースでお召し上がりください。そら豆には血栓をとかず働きのあるレシチンが多いので、高脂血症や動脈硬化に効果があります。

白魚の昆布茶鍋梅肉添え

春を告げる魚、白魚はお鍋でどうぞ。白魚はまるごと骨まで食べるので、カルシウムやマグネシウム、リンなど骨の生成に必要な栄養を含んでいます。梅の酸味が食欲をそそります。

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です。豆の美味しさが味わえます。にんじんのソースがアクセントです♪

ふきと油揚げのご飯 香の物

ふきは日本原産の野菜の一つで、特有の苦みが食欲を増進させる働きがあります。また、昔から民間療法として呼吸器のトラブルを改善する働きがあることが知られています。春の味わいをどうぞ。

杏仁豆腐 サイフォンコーヒー

口当たりなめらかなジャスミン香る杏仁豆腐です。味わい深いサイフォンコーヒーと一緒に召し上がりください。

