



～旅館三治郎姉妹店【菜食左エ門】6月の献立～

旬のたけのこポタージュ

今月の一品目は、たけのこを使ったほっこりポタージュスープです。たけのこの豊富な食物繊維は便秘を解消し、大腸がんを予防する働きがあります。

油揚げと水菜のサラダ

水菜やきゅうり、パプリカなどのシャキシャキ野菜と、納豆を使ったコクのあるドレッシングがよく合います。油揚げや納豆に含まれるイソフラボンは、更年期障害の緩和や前立腺がんの予防に効果を発揮します。

かじきのソテー野菜ソース

かじきは高たんぱく低脂質のヘルシーなお魚です。ダイエット中の方にもうれしい食材です。旨味たっぷりのイタリアンソースでどうぞ！

左エ門風カレー鍋

左エ門風具沢山のカレー鍋です。カレーのスパイスには様々な効果があり、冷え性や食欲不振の改善、認知症の予防などにも効果的です。

オクラとこんにゃくのオランダ煮

ぴりりと唐辛子のきいたオランダ煮はおつまみにもピッタリ♪
オクラとこんにゃくに含まれる食物繊維は、肥満を防ぎ糖尿病を改善する働きがあります。

とうふのせご飯 香の物

おとうふが味わい深いませご飯です。自家製の香の物がよく合います。

ミカンとパイナップルの寒天寄せ サイフォンコーヒー

見た目も涼しげなミカンとパイナップルの寒天寄せです。
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。

