



8

August

～旅館三治郎姉妹店菜食左エ門8月の献立～



ズッキーニのポタージュ

ズッキーニはベータカロテンやビタミンC、食物繊維などを含む野菜で、キュウりに似ていますがカボチャの仲間です。コクのあるポタージュスープでお召し上がりください。

カラフル野菜のマリネ

パプリカやきゅうり、セロリなどのカラフルな新鮮野菜を使ったマリネはビタミンたっぷり！青ピーマンよりも黄色や赤のピーマンのほうがビタミンCが多く、カロテンも約3倍と栄養価が高いです。

太刀魚のグレープフルーツ焼き

太刀魚はDHAや良質なたんぱく質、脂質を含むお魚で悪玉コレステロールの低下や動脈硬化、高血圧の予防などの効果があります。爽やかなグレープフルーツ焼きでどうぞ。

とり肉と野菜入り豆乳鍋

具たくさんのおとろい特製豆乳鍋はうれしい効能がたっぷり♪豆乳に含まれるイソフラボンは、女性ホルモンのエストロゲンに似た働きをしますので、更年期障害を緩和し、前立腺がんの予防に効果を発揮します。

遠刈田名物とうふ

遠刈田名物のおとうふはシンプルに奴でどうぞ。大豆に含まれるダイズサポニン、長期間とり続けている間に肥満体質を改善するとされています。

とうもろこしご飯 香の物

とうもろこしはビタミン、ミネラルが豊富なバランス食です。食物繊維も豊富で、便秘の方にもおすすめの食材です。とうもろこしの甘さが美味しいご飯です。

ピーチメルバ サイフォンコーヒー

とろける美味しさ！桃とアイスクリームがよく合います♪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。

