



September

～旅館三治郎 姉妹店菜食左エ門9月の献立～



さつまいものポタージュ

今月の一品目は、ほっこりさつまいものポタージュスープです。
さつまいもは食物繊維、ビタミンCが豊富なので美容にもうれしい食材です。

かじきひじき水菜のサラダ

香ばしく焼いたかじき、ひじき、シャキシャキの水菜、みょうがを合えた食感楽しいサラダです。DHAやカルシウム、鉄分豊富な栄養満点サラダです。

茄子のグラタン

旬の茄子は旨味たっぷりトマトソースのグラタンでどうぞ。
茄子は古くから漢方や民間療法に用いられてきました。
体の熱を冷ます血行の促進、鎮痛作用や利尿作用などが認められています。

メヌケのお茶鍋

具たくさん左エ門特製メヌケのお茶鍋です。お茶の風味がメヌケによく合います。柚子胡椒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、シンプルに冷奴でどうぞ。豆の美味しさが味わえます。

トマトの和風ご飯 香の物

トマトを丸ごと炊き込んだだし香るご飯です。トマトの強い抗酸化力は、がんを予防し美肌をつくってくれます。
また、トマトの酸味成分には、胃腸を整え疲労回復をしてくれる効果があります。

梨ソースかけ杏仁とうふ サイフォンコーヒー

旬の甘い梨ソースをかけたなめらかな杏仁とうふです。
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。

