



～旅館三治郎姉妹店「菜食左エ門」12月の献立～



白菜の和風ポタージュ

今月の一品目はほっこり白菜の和風のポタージュです。
白菜はビタミンCとカリウムが豊富なので、風邪や高血圧を
予防する働きがあります。

春菊とリンゴのサラダ

春菊に含まれるカロテンはほうれん草より多く、他にもビタミンCや
鉄分などの多くのミネラルを含みます。がんを抑制し美肌をつくり、
免疫力を高める働きがあります。食感楽しいサラダでどうぞ。

さわらのソテーグリーンソース

香ばしく焼いたさわらは、鮮やかなほうれん草のソースでお召し
上がりください。ほうれん草は高い造血作用のあるビタミン野菜です。
特に女性は意識的にとりたい野菜です。

鶏肉のチリンドロン鍋

チリンドロンは、スペインアラゴン地方の郷土料理です。
お肉、玉ねぎ、ピーマン、トマトなどの炒め煮のことで、左エ門風に
仕上げました。旨味たっぷりのアツアツお鍋であったまって
くださいね。

遠刈田名物とうふ

遠刈田名物のおとうふは、豆の美味しさが味わえるしっかりとした
お豆腐です。シンプルに奴でどうぞ。

サフランライス 香の物

サフランは薬効があるとされ、古くから世界各国で用いられて
きました。その香りには記憶障害を改善する働きがあるといわれて
います。

黒ゴマのブランマンジェ サイフォンコーヒー

ゴマの風味が香るなめらかな黒ゴマのブランマンジェです。
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。

