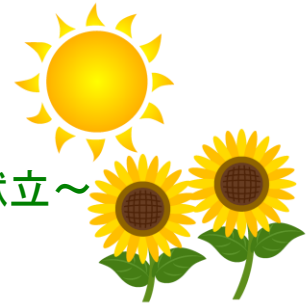




～旅館三治郎姉妹店菜食左エ門8月の献立～



生とうもろこしのポタージュ

旬の甘いとうもろこしを使ったポタージュスープです。
とうもろこしはビタミンとミネラルが豊富なバランス食で、
血圧を下げ脳の老化を予防する働きがあります。

カレー風味野菜サラダ

カレー粉がぴりりと効いたさっぱりとした味わいのサラダです。
カレー粉には食欲を増進して胃腸の働きを高め、疲労を回復させる
などの様々な効能があります。夏バテした体にぜひどうぞ。

焼太刀魚のラタトゥーユ添え

香ばしくぱりっと焼いた太刀魚に、夏野菜たっぷりのラタトゥーユを
添えました。太刀魚には脳を活性化させるDHAや血栓を防ぐEPA
が豊富に含まれています。

冷や汁

旨味たっぷりのあじを出汁でのばし、きゅうりや薬味を入れて左エ門
風に仕上げた冷や汁です。暑い夏でもさっぱりといただける一品です。

遠刈田名物とうふ

豆の美味しさが味わえる名物のお豆腐は、シンプルに奴でどうぞ。
豆腐のダイズサポニンが長期間取り続けると肥満を改善するとされて
います。

ご飯 香の物

お好みで左エ門特製冷や汁をかけてお召し上がりください。
自家製の香の物がよく合います。

杏仁&スイカのソーダジュレ サイフォンコーヒー

なめらかな杏仁豆腐に爽やかなスイカのソーダジュレをのせて。
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。

