

5月

～姉妹店菜食左エ門2019年5月の献立～



春キャベツとトマトと卵のスープ

ビタミンたっぷり！美肌効果バツグンのスープです。
キャベツ特有のビタミンU（キャベジンとも呼ばれています）が胃や十二指腸潰瘍の傷ついた粘膜を修復して潰瘍を改善します。これは春キャベツのほうが冬キャベツより効果が高くなっています。

新ごぼうと豚のごま味噌サラダ

ごぼうは日本特有の野菜です。豊富な食物繊維は便秘を解消し大腸がんを防いでくれます。旬の柔らかい新ごぼうは豚肉と一緒にサラダでどうぞ。特製のごま味噌ドレッシングがよくあいます♪

長芋のグラタン

長芋のヘルシーグラタンです。長芋はイモ類の中で唯一、生食できるので栄養分を損なわずに摂取できるのが魅力です。疲労回復と体力増強効果があります。胃腸の弱っている方にもおススメです。

ねぎま鍋

まぐろは良質なたんぱく質や鉄や亜鉛、ビタミンD、Eなどを豊富に含み老化を予防し脳の発達を高め、ボケを予防するスーパー魚です。味わい深いねぎま鍋でどうぞ。

豆腐となめこ和え

さっぱりとした豆腐となめこ和えはお口直しにもぴったり。大豆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があり、更年期障害を緩和し前立腺がんなどの予防にも効果を発揮します。

白飯筍のせ 香の物

香ばしく焼いた旬の筍が白いごはんによくあう一品です。筍は食物繊維が豊富なため、便秘を解消し大腸がんを防ぐ働きがあります。また、動脈硬化の予防にも役立ちます。

杏仁豆腐&寒天 サイフォンコーヒー

今月のデザートはひんやりのどごし♪杏仁豆腐&寒天です。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。

