



旅館三治郎姉妹店「菜食左エ門」

1月の献立～



### 水晶大根のお吸い物

大根からすけた海老がまるで水晶のようなお吸い物です。海老の甘みは豊富に含まれるアミノ酸によるもので、肥満や糖尿病の予防に効果があります。

### 春菊と白菜のもち麦ドレッシングサラダ

しゃきしゃきのサラダにつぶつぶ食感のドレッシングが楽しい一品です。もち麦は食物繊維が豊富なので、便秘の予防や美肌にも◎な食材です。

### 豚肉のオレンジ焼き

豚肉に多く含まれるビタミンB1は疲労回復ビタミンとも呼ばれ体や脳を活性化させる働きがあります。爽やかなオレンジ焼きでどうぞ。

### ねぎま鍋

まぐろはDHAやIPAを豊富に含んでいます。生活習慣病を予防し脳の機能を高める働きがあります。あったかねぎま鍋でお召し上がりください。

### 切り干し大根とセロリのなます

切り干し大根とセロリは食物繊維が豊富です。便秘の解消や高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防にも効果を発揮します。

### お赤飯風古代米 香の物

もちもちとした食感の古代米は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。自家製の香の物がよく合います。

### あずきの寒天寄せ サイフォンコーヒー

優しい甘さのあずきの寒天寄せです。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。



2020年も、菜食左エ門を宜しくお願い致します。

